



Πρόγραμμα Παρέμβασης Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

36 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΚΑΙ 24 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ
ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΧΗ
ΟΔΗΓΙΩΝ ΚΣΜ

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΕΙΣ
ΧΩΡΟΥΣ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗΣ



© 2016 Διεθνής Επιτροπή Διάσωσης

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Διεθνής Επιτροπή Διάσωσης
Κεντρικά γραφεία φορέα
122 East 42nd Street
Νέα Υόρκη, NY 10168
ΗΠΑ
+212551 3000

Rescue.org

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Εργαλειοθήκη για Ασφαλείς Χώρους Ανάκαμψης και Μάθησης, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη ΔΕΔ στη διεύθυνση children@rescue.org. Για να κατεβάσετε τα βοηθήματα που περιλαμβάνονται στην Εργαλειοθήκη AXAM, μεταβείτε στον σύνδεσμο SHLS.rescue.org

ΔΗΛΩΣΗ ΑΠΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ

Το περιεχόμενο και τα συμπεράσματα που αναφέρονται στην Εργαλειοθήκη για Ασφαλείς Χώρους Ανάκαμψης και Μάθησης προέρχονται από τους συντάκτες των κειμένων και κατά συνέπεια δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητως την άποψη του Οργανισμού Διεθνούς Ανάπτυξης των ΗΠΑ ή της Κυβέρνησης των Ηνωμένων Πολιτειών.



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	7
Πεδίο εφαρμογής και Αλληλουχία μαθημάτων/ δραστηριοτήτων ΚΣΜ	8
Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	17
Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	18

Ημερήσια σχέδια	19
Εβδομάδα 1	19
Εβδομάδα 1, Μάθημα 1: Γνωριμία με τους συμμαθητές μου	20
Εβδομάδα 1, Μάθημα 2: Μαθαίνω για την τάξη μου	27
Εβδομάδα 1, Μάθημα 3: Δημιουργούμε μια ομοιόμορφη τάξη	35
Εβδομάδα 2	43
Εβδομάδα 2, Μάθημα 1: Κανόνες της τάξης	44
Εβδομάδα 2, Μάθημα 2: Δημιουργούμε κανόνες ΑΧΑΜ	53
Εβδομάδα 2, Μάθημα 3: Προσδιορίζουμε συνέπειες	60
Εβδομάδα 3	68
Εβδομάδα 3, Μάθημα 1: Για ποιον λόγο ακούμε	69
Εβδομάδα 3, Μάθημα 2: Για ποιον λόγο ακούμε	75
Εβδομάδα 3, Μάθημα 3: Ακούμε οδηγίες	82



Εβδομάδα 4	88
Εβδομάδα 4, Μάθημα 1: Εστίαση της προσοχής	89
Εβδομάδα 4, Μάθημα 2: Επιτυχία μέσω εσωτερικού διαλόγου	96
Εβδομάδα 4, Μάθημα 3: Στρατηγικές εστίασης της προσοχής	104
Εβδομάδα 5	110
Εβδομάδα 5, Μάθημα 1: Κατανόηση των παρορμήσεων	111
Εβδομάδα 5, Μάθημα 2: Αυτοέλεγχος	117
Εβδομάδα 5, Μάθημα 3: Χρησιμοποιούμε τρόπους ελέγχου των παρορμήσεων	122
Εβδομάδα 6	127
Εβδομάδα 6, Μάθημα 1: Θυμόμαστε τι κάναμε	128
Εβδομάδα 6, Μάθημα 2: Χρησιμοποιούμε αυτά που θυμόμαστε	135
Εβδομάδα 6, Μάθημα 3: Χρησιμοποιούμε τη μνήμη στην αφήγηση παραμυθιών	141
Εβδομάδα 7:Ανακεφαλαίωση και Αξιολόγηση	149
Εβδομάδα 8	163
Εβδομάδα 8, Μάθημα 1: Εκφράζουμε τα συναισθήματά μας	164
Εβδομάδα 8, Μάθημα 2: Πότε νιώθω τι	172
Εβδομάδα 8, Μάθημα 3: Ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα	178
Εβδομάδα 9	184
Εβδομάδα 9, Μάθημα 1: Πότε νιώθω τι	185
Εβδομάδα 9, Μάθημα 2: Πώς νιώθω όταν...	192
Εβδομάδα 9, Μάθημα 3: Τεχνικές απώθησης αρνητικών σκέψεων	197



Εβδομάδα 10	204
Εβδομάδα 10, Μάθημα 1: Γιατί διαχειριζόμαστε τα αισθήματά μας	205
Εβδομάδα 10, Μάθημα 2: Στρατηγικές καθυσύχασης	212
Εβδομάδα 10, Μάθημα 3: Μαθαίνουμε να ηρεμούμε	218
Εβδομάδα 11: Ανακεφαλαίωση και Αξιολόγηση	225
Εβδομάδα 12	238
Εβδομάδα 12, Μάθημα 1: Τι νιώθουν;	239
Εβδομάδα 12, Μάθημα 2: Τι νιώθουν;	245
Εβδομάδα 12, Μάθημα 3: Τι νιώθουν;	254
<hr/>	
Εβδομαδιαία σχέδια	260
Εβδομάδα 13: Κατανοούμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων	260
Εβδομάδα 14: Ανταποκρινόμαστε στα συναισθήματα άλλων ανθρώπων	264
Εβδομάδα 15: Ανακεφαλαίωση και Αξιολόγηση	268
Εβδομάδα 16: Αυτά που λέω και κάνω επηρεάζουν τους άλλους	274
Εβδομάδα 17: Ανταπόκριση σε ατυχήματα	278
Εβδομάδα 18: Δημιουργούμε μια θετική σχολική κοινότητα	283
Εβδομάδα 19: Ανακεφαλαίωση και Αξιολόγηση	289
Εβδομάδα 20: Ποιος θεωρείται φίλος;	295
Εβδομάδα 21: Πώς να κάνουμε φίλους	299
Εβδομάδα 22: Πώς διατηρούμε μια φιλία	303



Εβδομάδα 23: Συνεργασία και ομαδική εργασία	307
Εβδομάδα 24: Εκφοβισμός (Bullying)	311
Εβδομάδα 25: Ανακεφαλαίωση και Αξιολόγηση	315
Εβδομάδα 26: Εντοπισμός προβλημάτων	324
Εβδομάδα 27: Δημιουργία λύσεων	330
Εβδομάδα 28: Εφαρμογή συμπεριφορών επίλυσης συγκρούσεων	334
Εβδομάδα 29: Ανακεφαλαίωση και Αξιολόγηση	340
Εβδομάδα 30: Θετική αυτοαντίληψη	347
Εβδομάδα 31: Θέσπιση προσωπικών και σχολικών στόχων	352
Εβδομάδα 32: Επίτευξη των στόχων μας και ενδοσκόπηση	357
Εβδομάδα 33: Ανακεφαλαίωση και Αξιολόγηση	363
Εβδομάδα 34: Ενότητες ανακεφαλαίωσης 2, 3, 4	369
Εβδομάδα 35: Ενότητες ανακεφαλαίωσης 5, 6, 7	376
Εβδομάδα 36: Συμπεράσματα και θέσπιση μακροπρόθεσμων στόχων	383



Εισαγωγή

Καλωσήρθατε στην Τράπεζα Σχεδίων Μαθήματος Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης της Εργαλειοθήκης για Ασφαλείς Χώρους Ανάκαμψης και Μάθησης! Το παρόν βοήθημα περιλαμβάνει τα ημερήσια και εβδομαδιαία σχέδια μαθημάτων που θα χρησιμοποιήσουν οι εκπαιδευτές για την παράδοση των τριαντάλεπτων αναλυτικών μαθημάτων ΚΣΜ σε έναν Ασφαλή Χώρο Ανάκαμψης και Μάθησης (ΑΧΑΜ). Περιλαμβάνει επίσης βασικά έγγραφα που είναι απαραίτητα για την επιτυχή παράδοση του περιεχομένου του κάθε μαθήματος, συμπεριλαμβανομένου του πεδίου εφαρμογής και της αλληλουχίας μαθημάτων δραστηριοτήτων ΚΣΜ, καθώς και οδηγίες για δραστηριότητες εισαγωγής και ολοκλήρωσης των μαθημάτων ΚΣΜ.

Το Πρόγραμμα Παρέμβασης ΚΣΜ αποτελεί μία από τις τέσσερις συνιστώσες της Εργαλειοθήκης ΑΧΑΜ. Όπως απεικονίζεται και στο παρακάτω διάγραμμα, η Προσέγγιση ΑΧΑΜ, το Πρόγραμμα Παρέμβασης για την Ανάγνωση και τα Μαθηματικά, το Πρόγραμμα Παρέμβασης για την Ενίσχυση των Γονικών Δεξιοτήτων και το Πρόγραμμα Παρέμβασης ΚΣΜ είναι συμπληρωματικά και συμβάλλουν από κοινού στην επίτευξη του πρωταρχικού στόχου, να είναι τα **παιδιά ασφαλή, με καλή ψυχολογία και να μαθαίνουν ακόμα και σε συνθήκες έκτακτης ανάγκης**.



Πεδίο εφαρμογής και Αλληλουχία μαθημάτων/ δραστηριοτήτων ΚΣΜ

Ηλικία: 6-11 ετών | **Δεξιότητες:** Νοητική Ενδυνάμωση (NE), Διαχείριση Συναισθημάτων (ΔΣ), Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες (ΘΚΔ), Επίλυση Συγκρούσεων (ΕΣ), Επιμονή (Ε)

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Η ενσυνειδητότητα εξασκείται σε κάθε μάθημα, στο σύνολο του πεδίου εφαρμογής και της αλληλουχίας μαθημάτων/δραστηριοτήτων ΚΣΜ.

Στόχοι:

Χρησιμοποιώντας ενσυνειδητότητα, τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να...

- Κατανοούν τα οφέλη και τη χρήση της ενσυνειδητότητας στη ζωή τους (NE)
- Επιδεικνύουν στρατηγικές ενσυνειδητότητας, όπως να αναπνέουν αργά, να κάθονται χωρίς να μιλάνε και να οπτικοποιούν έννοιες και καταστάσεις (NE)

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
1	Γνωριμία των παιδιών μεταξύ τους και με την υπόλοιπη τάξη	Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίσουν τους συμμαθητές τους με το όνομά τους (ΘΚΔ) • Περιγράψουν σε τι ακριβώς μοιάζουν ή διαφέρουν κάποιιοι άνθρωποι (ΘΚΔ) • Περιγράψουν τον εαυτό τους χρησιμοποιώντας διάφορα βασικά χαρακτηριστικά, ικανότητες και επιτεύγματα (Ε) • Κατονομάσουν και να εκτελέσουν διάφορες διαδικασίες που εφαρμόζονται στην αίθουσα διδασκαλίας (π.χ. πώς να ζητάνε άδεια για να πάνε στην τουαλέτα, μετάβαση μεταξύ δραστηριοτήτων, κ.λπ.) (NE) • Μπορούν να σηκώνουν το χέρι τους και να περιμένουν να τους δοθεί η άδεια για να μιλήσουν (NE) 	<ul style="list-style-type: none"> • Παιχνίδια ονομάτων - «Παντομίμα», «Δώσε την μπάλα» • Τα παιδιά παρουσιάζουν αντικείμενα που έχουν αξία για αυτά (δείχνω και μιλάω) • Τα παιδιά ζωγραφίζουν τον εαυτό τους, τα αγαπημένα τους πράγματα και διάφορα επιτεύγματα, και μοιράζονται τις ζωγραφιές με την τάξη • Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια, συζητούν ένα θέμα και μοιράζονται τις σκέψεις τους με τους συμμαθητές τους • Τα παιδιά ανακαλύπτουν συμμαθητές με ομοιότητες/διαφορές • Τα παιδιά ζωγραφίζουν χέρια
2	Κανόνες της τάξης	Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> • Ακούν με σεβασμό (επαφή με τα μάτια προσαρμοσμένη στην ηλικία και τις πολιτισμικές συνήθειες των παιδιών, νεύματα, διατύπωση διευκρινιστικών ερωτήσεων) τις σκέψεις των άλλων και να μοιράζονται τις δικές τους σκέψεις (ΘΚΔ) • Επιδεικνύουν ικανότητα να θυμούνται τους κανόνες της τάξης (NE) • Κατανοούν τις απαιτήσεις ασφάλειας στην τάξη (NE) • Συζητούν και να δημιουργούν κανόνες της τάξης και του σχολείου (NE) • Τηρούν τους κανόνες της τάξης και του σχολείου (NE) • Περιγράφουν τις συνέπειες της παράβασης των κανόνων της τάξης και του σχολείου (NE) • Κατανοούν και επιδεικνύουν οργανωσιακές ικανότητες (NE) 	<ul style="list-style-type: none"> • Παίζουμε το παιχνίδι «Μάντεψε τι» με αντικείμενα μέσα στην τάξη • Συζητάμε ποιοι είναι οι κανόνες και για ποιον λόγο είναι σημαντικοί • Δημιουργούμε όλοι μαζί κανόνες της τάξης και τους γράφουμε σε χάρτινα αστεράκια • Σκεφτόμαστε σενάρια που επιφέρουν συνέπειες όταν σπάμε τους κανόνες • Μοιραζόμαστε τους «κανόνες της τάξης» με τους συμμαθητές μας • Δημιουργούμε ένα «πρόγραμμα»



Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Πεδίο εφαρμογής και Αλληλουχία μαθημάτων/ δραστηριοτήτων ΚΣΜ

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΠΩΣ ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
3	Μαθαίνουμε να ακούμε	Νοητική Ενδυνάμωση	<ul style="list-style-type: none"> Κατονομάζουν και να τηρούν τους κανόνες που αφορούν το πώς ακούμε σε μια ομάδα, καθώς και το πώς παίρνουμε τον λόγο και σεβόμαστε τους συνομιλητές μας (NE, ΘΚΔ) Επιδεικνύουν δεξιότητες προσεκτικής ακρόασης (NE) Κατανοούν με ποιον τρόπο η ακρόαση επηρεάζει τη μάθηση (NE) 	<ul style="list-style-type: none"> Συζητήστε τους κανόνες που αφορούν την ακρόαση Παρουσιάστε την αξία της ακρόασης όταν όλοι μιλάνε ταυτόχρονα Αφηγηθείτε μια ιστορία σχετικά με την αξία της ακρόασης Κατευθύνετε την ακρόαση σε ζευγάρια και μοιραστείτε τα αποτελέσματα με την ομάδα Συμφωνούμε/Διαφωνούμε με απόψεις για την αξία της ακρόασης Ακούμε και ζωγραφίζουμε Ο Αρχηγός λέει
4	Εστιάζουμε την προσοχή μας	Νοητική Ενδυνάμωση	<ul style="list-style-type: none"> Προσδιορίζουν στρατηγικές για την εστίαση της προσοχής (NE) Εντοπίζουν περισπασμούς στην τάξη (NE) Επιδεικνύουν δεξιότητες εστίασης της προσοχής (NE) 	<ul style="list-style-type: none"> Τραγουδάμε ταυτόχρονα σε ομάδες και χρησιμοποιούμε στρατηγικές εστίασης της προσοχής Εξασκούμε την τεχνική βαθιάς αναπνοής, του εσωτερικού διαλόγου, του περιορισμού των νευρικών κινήσεων Ζωγραφίζουμε χρησιμοποιώντας στρατηγικές εστίασης της προσοχής Εκτελούμε σωματικές δραστηριότητες χρησιμοποιώντας στρατηγικές εστίασης της προσοχής Παίζουμε τον «Καθρέφτη», μιμούμενοι τις κινήσεις του συμπαίκτη μας
5	Μαθαίνουμε αυτοέλεγχο	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων	<ul style="list-style-type: none"> Μπορούν να σηκώνουν το χέρι τους και να περιμένουν να τους δοθεί η άδεια για να μιλήσουν (NE) Επιδεικνύουν ικανότητα να κάθονται και να στέκονται χωρίς να κινούνται (NE, ΔΣ) Επιδεικνύουν ικανότητα να στέκονται σε σειρά και σε κύκλο χωρίς να κάνουν θόρυβο, ως μέλη μιας ομάδας (NE, ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Συζητάμε τη σημασία του ελέγχου των παρορμήσεων Φτιάχνουμε σενάρια στα οποία πρέπει να ελέγχουμε τις παρορμήσεις μας Συζητάμε και εφαρμόζουμε στρατηγικές Εξασκούμε και συζητάμε για το πότε/ πώς σχηματίζουμε μια σειρά ή έναν κύκλο Αγαλματένιοι χορευτές
6	Νοητική Ενδυνάμωση	Νοητική Ενδυνάμωση	<ul style="list-style-type: none"> Επιδεικνύουν την ικανότητα να εναλλάσσουν δραστηριότητες συναφείς μεταξύ τους Επιδεικνύουν δεξιότητες προσοχής, μνήμης και ελέγχου των παρορμήσεων (NE) Επιδεικνύουν την ικανότητα να συγκρατούν πληροφορίες στη βραχυπρόθεσμη μνήμη τους, και να τις χρησιμοποιούν (NE) Κατανοούν τη χρονική αλληλουχία και την εξέλιξη των γεγονότων (NE) Επιδεικνύουν ικανότητα να οργανώνουν γεγονότα σε σειρά (NE) 	<ul style="list-style-type: none"> Ο χορός της χειραψίας Κατευθυνόμενη από τον εκπαιδευτικό δραστηριότητα μνήμης πολλαπλών βημάτων Παιχνίδια μνήμης (με κάρτες, κ.λπ.) Τα παιδιά μοιράζονται με τους συμμαθητές τους όσα έμαθαν Τα παιδιά τοποθετούν στη σειρά εικόνες από μια ιστορία που διαβάζει δυνατά ο εκπαιδευτής
7	Εβδομάδα αξιολόγησης	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων	Αφομοιώνουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Εβδομάδες 3, 4, 5, 6	<ul style="list-style-type: none"> Κανόνες ενεργητικής ακρόασης Ακούμε και ζωγραφίζουμε Καταγράφουμε στρατηγικές εστίασης της προσοχής Ζωγραφίζουμε ένα βέλος προς τα πάνω/ προς τα κάτω για όποτε πρέπει να ελέγχουμε τις παρορμήσεις μας Στοιχισή σε σειρά Αγαλματένιοι χορευτές Δραστηριότητες παντομίμας Ζευγάρι χειραψίας



ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
8	Ποια είναι τα συναισθήματά μου;	Διαχείριση Συναισθημάτων	<ul style="list-style-type: none"> Αναγνωρίζουν ενδείξεις στο σώμα τους που τα βοηθούν να προσδιορίζουν και να ονομάζουν τα αισθήματά τους, συμπεριλαμβανομένης της ανησυχίας (ΔΣ) Κατονομάζουν διάφορα συναισθήματα: χαρά, μοναξιά, τρόμο, ανία, θυμό, θλίψη, αναστάτωση, έκπληξη, δύναμη, υπερηφάνεια, φόβο, ευγνωμοσύνη, συστολή, ανησυχία, κούραση, αγάπη (ΔΣ) Αναγνωρίζουν συναισθήματα τα οποία τα κάνουν να νιώθουν ευχάριστα ή δυσάρεστα (ΔΣ) 	<ul style="list-style-type: none"> Αντιστοιχίζουμε συναισθήματα με πρόσωπα Παίζουμε το παιχνίδι «Πώς νιώθω» (σε κύκλο) Ζωγραφίζουμε τα συναισθήματά μας Παιχνίδια ρόλων με ευχάρια/δυσάρεστα συναισθήματα Συμφωνώ / Διαφωνώ με διάφορα συναισθήματα που μας κάνουν να νιώθουμε όμορφα/άσχημα
9	Προβλέπω τα συναισθήματά μου	Διαχείριση Συναισθημάτων	<ul style="list-style-type: none"> Κατονομάζουν βασικά συναισθήματα όταν τους παρουσιάζονται περιβαλλοντικά, συγκυριακά ή/και σωματικά στοιχεία (ΔΣ) Περιγράφουν πώς μας κάνουν να αισθανόμαστε διάφορες καταστάσεις (ΔΣ) Εντοπίζουν καταστάσεις που απαιτούν τη χρήση στρατηγικών διαχείρισης συναισθημάτων (ΔΣ, ΕΣ, ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Αντιστοιχίζουμε συναισθήματα με κάρτες Φτιάχνουμε σενάρια με συναισθηματικές αποκρίσεις/ διαχείριση συναισθημάτων Ζωγραφίζουμε εικόνες με το πώς αισθανόμαστε σε διάφορες περιπτώσεις. Παιχνίδια ρόλων με διάφορα συναισθήματα Το θερμόμετρο των συναισθημάτων Συζητάμε και εξασκούμε διάφορες περιπτώσεις επαναπροσδιορισμού αρνητικών σκέψεων
10	Διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου	Διαχείριση Συναισθημάτων	<ul style="list-style-type: none"> Κατανοήσουν ότι τα συναισθήματα συνδέονται με συγκεκριμένες συμπεριφορές (ΔΣ) Επιλέξουν έναν ενήλικα ή/και συνομήλικό τους για να μιλήσουν όταν βιώνουν έντονα συναισθήματα (ΔΣ, ΘΚΔ) Προσδιορίσουν κατάλληλους τρόπους για να εκφράσουν διάφορα συναισθήματα (ΔΣ) Προσδιορίσουν και εφαρμόσουν την τεχνική της βαθιάς αναπνοής ως μέθοδο χαλάρωσης (ΔΣ) Προσδιορίσουν και εφαρμόσουν την τεχνική του «σταματάω και κατονομάζω τα συναισθήματά μου» ως μέθοδο χαλάρωσης (ΔΣ) 	<ul style="list-style-type: none"> Μαθαίνουμε και εξασκούμε στρατηγικές: βαθιές ανάσες, μέτρημα μέχρι το 10, μικρές νευρικές κινήσεις, χαλαρωτικά αντικείμενα, σιγοτραγούδισμα Δημιουργούμε μια εργαλειοθήκη συναισθηματικής χαλάρωσης Κάνουμε αματάκια και χρησιμοποιούμε στρατηγικές συναισθημάτων χαλάρωσης για να ηρεμήσουμε Φτιάχνουμε σενάρια διαχείρισης συναισθημάτων και παίζουμε παιχνίδια ρόλων Αντιστοιχίζουμε στρατηγικές με σενάρια
11	Εβδομάδα ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων	Αφομοιώσουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Εβδομάδες 8, 9, 10	<ul style="list-style-type: none"> Κάρτες συναισθημάτων Μετάδωσε το συναίσθημα Ζωγραφίζω τα συναισθήματά μου Σενάρια συναισθημάτων Τεχνικές επαναπροσδιορισμού αρνητικών σκέψεων Ανακεφαλαιώνουμε στρατηγικές συναισθημάτων χαλάρωσης Αντιστοιχίζουμε στρατηγικές με σενάρια



ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΑΛΛΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
12	Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Κατονομάζουν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων (ΘΚΔ) Χρησιμοποιούν σωματικά, λεκτικά και συγκυριακά στοιχεία για να προσδιορίσουν τι νιώθουν οι άλλοι (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Μαθαίνουν συγκυριακά-σωματικά-λεκτικά στοιχεία για να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων Παντομίμα συναισθημάτων Παιχνίδια ρόλων ή ανάλυση περιπτώσεων για την αναγνώριση των συναισθημάτων και των συναισθηματικών αποκρίσεων άλλων ανθρώπων Αφήγηση ιστορίας για τον προσδιορισμό των συναισθημάτων των χαρακτήρων
13	Κατανοούμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Αντιληφθούν πόσο σημαντικό είναι να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων (ΘΚΔ) Παρουσιάζουν ότι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν διαφορετικά συναισθήματα για την ίδια κατάσταση (ΘΚΔ) Προβλέπουν πώς μπορεί να νιώσουν οι άλλοι ως αποτέλεσμα των δικών τους πράξεων ή κάποιου άλλου. (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Αντιστοιχίζουμε πρόσωπα με συναισθήματα Φτιάχνουμε σενάρια για να εντοπίσουμε κάποιον με διαφορετική συναισθηματική απόκριση Εντοπίζουμε διάφορα συναισθήματα και αναλύουμε για ποιον λόγο τα βιώνουν οι ήρωές μας στις ιστορίες Παίζουμε παιχνίδια ρόλων με συναισθηματικές αποκρίσεις Σε κύκλο, πετάμε την μπάλα ο ένας στον άλλο μεταδίδοντας συναισθήματα
14	Ανταποκρινόμαστε στα συναισθήματα άλλων ανθρώπων	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Ανταποκριθούν στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των άλλων ανάλογα με τις εκφράσεις του προσώπου τους και τις χειρονομίες τους (ΘΚΔ) Επιδεικνύουν την ικανότητα να συμμερίζονται την οπτική κάποιου άλλου (ΘΚΔ) Προσδιορίσουν ευγενικούς τρόπους απόκρισης σε σενάρια (ΘΚΔ) Επιδείξουν σεβασμό για πράγματα που ανήκουν σε άλλους (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Μαθαίνουμε τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης Σχεδιάζουμε ή γράφουμε ένα σενάριο όπου θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε την έννοια της ενσυναίσθησης Παιχνίδια ρόλων ή ανάλυση περιπτώσεων για την αναγνώριση των συναισθημάτων και των συναισθηματικών αντιδράσεων άλλων ανθρώπων Ορίζουμε και εξασκούμε στη γνωστική ενσυναίσθηση
15	Εβδομάδα ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	Αφομοιώσουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Εβδομάδες 12, 13, 14	<ul style="list-style-type: none"> Παντομίμα συναισθημάτων Μπίνγκο συναισθημάτων Παιχνίδια ρόλων συναισθημάτων Μετάδωσε το συναίσθημα Ζωγραφίζουμε τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης Αφηγούμαστε μια ιστορία με θέμα τη διαφωνία και τη γνωστική ενσυναίσθηση



ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΠΩΣ ΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
16	Αυτά που λέω και κάνω επηρεάζουν τους άλλους	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Κατανοούν ότι κάθε δράση επιφέρει και μια αντίδραση (ΝΕ, ΔΣ, ΘΚΔ) Εντοπίζουν πιθανές θετικές ή αρνητικές συνέπειες συμπεριφορών και πράξεων στα ίδια και σε άλλους (ΝΕ, ΔΣ, ΘΚΔ) Εντοπίζουν πιθανές θετικές ή αρνητικές συνέπειες που έχουν τα λόγια τους και σε άλλους (ΝΕ, ΔΣ, ΘΚΔ) Κατανοήσουν με ποιον τρόπο οι πράξεις τους επηρεάζουν τους φροντιστές τους (ΝΕ, ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Ένα, δύο, τρία Ποιος είμαι; Δράση-αντίδραση Παιχνίδι ρόλων με σενάρια όπου τα παιδιά λαμβάνουν τον ρόλο του φροντιστή Σχεδιάζουμε ένα δίκτυο φροντιστών Συμφωνούμε/διαφωνούμε με αντιδράσεις σε σενάρια
17	Ανταπόκριση σε ατυχήματα	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Γνωρίζουν τι να πουν όταν κάνουν κάτι κατά λάθος (ΘΚΔ, ΔΣ) Γνωρίζουν πώς να απολογηθούν και να παραδεχονται το λάθος τους (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Συζητάμε το ορισμό του ατυχήματος Αφηγούμαστε μια ιστορία σχετικά με κάποιο ατύχημα και τις συνέπειές του Φτιάχνουμε σενάρια και παιχνίδια ρόλων για το πώς θα αντιδράσουμε σε κάποιο ατύχημα Εξασκούμαστε στο πώς να ζητάμε συγγνώμη και να παραδεχόμαστε το λάθος μας
18	Δημιουργούμε μια θετική σχολική κοινότητα	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επιμονή	<ul style="list-style-type: none"> Προσδιορίζουν τα δυνατά σημεία της οικογένειας, των συνομηλίκων, του σχολείου και της κοινότητας (ΘΚΔ) Εξηγούν πώς τα μέλη της οικογένειας, οι συνομηλικοί, το προσωπικό του σχολείου και τα μέλη της κοινότητας μπορούν να υποστηρίξουν την επιτυχία του σχολείου και την επίδειξη υπεύθυνης συμπεριφοράς (ΘΚΔ, Ε) Επιδείξουν την ικανότητα να σέβονται τα δικαιώματα των ίδιων και των άλλων (ΘΚΔ) Αναγνωρίζουν, αναλαμβάνουν ρόλους και να επιδεικνύουν συμπεριφορές που συμβάλλουν στην προσωπική και ομαδική ευημερία. (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Φτιάχνουμε ένα κολλάζ με τα δυνατά σημεία της κοινότητας Ζωγραφίζουμε το «οικοσύστημα» της κοινότητας Χαρτογραφούμε τις διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης Οδήγησε τον τυφλό Παιχνίδια ρόλων με άλλα μέλη της κοινότητας Ορίζουμε και ταξινομούμε τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις
19	Εβδομάδα ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	Αφομοιώνουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Εβδομάδες 16, 17, 18	<ul style="list-style-type: none"> Δράση-αντίδραση Θετικές ή αρνητικές αντιδράσεις Αντιδράσεις σε ατυχήματα Σενάρια ατυχημάτων Ο κύκλος των φιλοφρονήσεων Οι αρετές του έμπιστου ανθρώπου



ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΦΙΛΟΥΣ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
20	Ποιος θεωρείται φίλος;	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Κατανοούν τη σημασία της φιλίας και πώς αυτή δημιουργεί την αίσθηση ότι ανήκουν κάπου και ότι δέχονται υποστήριξη (ΘΔ) Αναγνωρίζουν μια σειρά χαρακτηριστικών που καθιστούν κάποιον φίλο μας (ΘΚΔ) Αναγνωρίζουν τους φίλους τους (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Ζωγραφίζουμε τους φίλους μας Επιλέγουμε χαρακτηριστικά φίλων ένα σύνολο χαρακτηριστικών Ζωγραφίζουμε τον χάρτη της φιλίας Φτιάχνουμε λουλούδια φιλίας Αφηγούμαστε μια ιστορία για ασυνήθιστους φίλους
21	Πώς ξεκινάμε μια φιλία	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Επιδεικνύουν ζεστή και φιλική συμπεριφορά (η οποία μπορεί να αλλάξει τη συμπεριφορά κάποιου άλλου) (ΘΚΔ) Παρουσιάζουν πώς να προσκαλούν κάποιον στο παιχνίδι, με βάση το εκάστοτε σενάριο (ΘΚΔ) Μαθαίνουν να ζητάνε ευγενικά να μπουν στο παιχνίδι (ΘΚΔ) Συμμετέχουν σε ομαδικά παιχνίδια (ΘΚΔ) Δημιουργούν και να διατηρούν φιλίες (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Συζητάμε και κατανοούμε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν τις ίδιες ανάγκες, επομένως πρέπει να φερόμαστε στους άλλους όπως θέλουμε να φερόνται σε εμάς Παίζουμε παιχνίδια ρόλων όπου γινόμαστε φίλοι με έναν νέο συμμαθητή Εξασκούμαστε στις δεξιότητες συζήτησης Σε μικρές ομάδες, εξασκούμαστε στο πώς μπορούμε να συμμετάσχουμε σε ένα παιχνίδι
22	Πώς διατηρούμε μια φιλία	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Περιγράφουν θετικές ιδιότητες σε άλλους (ΘΚΔ) Αναγνωρίζουν και επιδεικνύουν τρόπους για να δείξουν συμπόνια και ενσυναίσθηση προς άλλους, όπως για παράδειγμα να ακούν, να βοηθούν και να παρηγορούν (ΘΚΔ, ΔΣ) 	<ul style="list-style-type: none"> Δημιουργούμε μια συνταγή φιλίας Σε κύκλο, πετάμε την μπάλα ο ένας στον άλλο κάνοντας μια φιλοφρόνηση Εξασκούμαστε στην έκφραση συναισθημάτων στοργής, αλτρουισμού, συγχώρεσης και συνεργασίας Σε ζευγάρια, τα παιδιά εξασκούνται στην αναγνώριση των αναγκών τους
23	Συνεργασία και ομαδική εργασία	Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	<ul style="list-style-type: none"> Επιδεικνύουν ικανότητα συνεργασίας με άλλους (ΘΚΔ) Κατανοούν τους διαφορετικούς ρόλους κάθε μέλους μιας ομάδας (ΘΚΔ) Επιδεικνύουν τρόπους διαπραγμάτευσης και συμβιβασμού (ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Κράτα την μπάλα στον αέρα Ανθρώπινος κόμπος Όλοι μαζί εξασκούμαστε/συζητάμε τους διαφορετικούς ρόλους που έχουν ανατεθεί στον καθένα Σε ζευγάρια, παίζουμε παιχνίδια ρόλων ή εξασκούμαστε στις έννοιες της διαπραγμάτευσης και του συμβιβασμού
24	Εκφοβισμός (Bullying)	Επίλυση Συγκρούσεων	<ul style="list-style-type: none"> Αναπτύσσουν και επιδεικνύουν δεξιότητες αναγνώρισης και αντιμετώπισης εκφοβιστών (ΕΣ) Αναγνωρίζουν πώς οι άλλοι επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τις αποφάσεις μας (ΕΣ, ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Εξάσκηση στρατηγικών που μας μαθαίνουν να λέμε «όχι» Διαβάζουμε δυνατά ιστορίες για τον εκφοβισμό Ζωγραφίζουμε τρόπους αντιμετώπισης της αρνητικής πίεσης από συνομηλίκους Δημιουργούμε έναν «κατάλογο ενεργειών κατά του εκφοβισμού»
25	Εβδομάδα ανα-κεφαλαίωσης και αξιολόγησης	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες	Αφομοιώνουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Εβδομάδες 20, 21, 22, 23, 24	<ul style="list-style-type: none"> Ζωγραφίζουμε τον φίλο μας Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός φίλου Λουλούδια φιλίας Το τρίπτυχο της συζήτησης Ο κύκλος των φιλοφρονήσεων Αναπάντεχοι φίλοι Ζωγραφίζουμε όλοι μαζί Συμπεριφορές εκφοβισμού Εικόνες επιρροής



ΕΝΟΤΗΤΑ 7: ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΆΛΛΑ ΑΤΟΜΑ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
26	Εντοπισμός προβλημάτων	Επίλυση Συγκρούσεων	<ul style="list-style-type: none"> Εντοπίζουν προβλήματα και συγκρούσεις που αντιμετωπίζουν συχνά συνομηλικοί τους (ΕΣ) Χρησιμοποιούν λέξεις για να περιγράψουν προβλήματα που εντοπίζονται σε σενάρια. (ΕΣ) Παρουσιάζουν ένα πρόβλημα χωρίς να κατηγορούν κανέναν (ΕΣ, ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Αφηγούμαστε μια ιστορία για ένα πρόβλημα Φτιάχνουμε σενάρια στα οποία τα παιδιά εντοπίζουν προβλήματα Εξασκούμαστε στην παρουσίαση ενός προβλήματος χωρίς να κατηγορούμε Αντιστοιχίζουμε αιτίες και αποτελέσματα σε σενάρια συγκρούσεων Προσδιορίζουμε αν διάφορα σενάρια θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε σύγκρουση
27	Εξεύρεση λύσεων	Επίλυση Συγκρούσεων	<ul style="list-style-type: none"> Εντοπίζουν προσεγγίσεις για την εποικοδομητική επίλυση συγκρούσεων (προσέγγιση 3 βημάτων: σταματώ, σκέφτομαι, ενεργώ) (ΕΣ) Βρίσκουν λύσεις για προβλήματα που παρουσιάζονται σε σενάρια (ΕΣ, Ε) 	<ul style="list-style-type: none"> Ζωγραφίζουμε εικόνες με τις έννοιες «σταματάω, σκέφτομαι, ενεργώ» Αγαματένιοι χορευτές Σκεφτόμαστε ομαδικά εναλλακτικές λύσεις για τις συγκρούσεις Αναπτύσσουμε σχέδια αντιμετώπισης προβλημάτων
28	Εφαρμογή συμπεριφορών επίλυσης συγκρούσεων	Επίλυση Συγκρούσεων	<ul style="list-style-type: none"> Προσδιορίζουν δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στην επίλυση συγκρούσεων (ΕΣ) Απολογούνται και να προσφέρονται να επανορθώσουν (ΕΣ, ΘΚΔ) Εφαρμόζουν τα βήματα επίλυσης προβλημάτων σε περιπτώσεις συγκρούσεων μεταξύ συνομηλίκων τους (ΕΣ, Ε) Προσδιορίζουν και να διαφοροποιούν επιλογές όπως το μοίρασμα, η ανταλλαγή και η εναλλαγή ως δίκαιες λύσεις, όταν δύο παιδιά θέλουν να παίξουν με το ίδιο παιχνίδι (ΕΣ, ΘΚΔ) 	<ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιούμε τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι για να εντοπίσουμε λύσεις επωφελείς για όλους Τα 6 σκεπτόμενα καπέλα - εντοπίζουμε προβλήματα και επιλέγουμε εναλλακτικές Εξασκούμαστε στις έννοιες «σταματάω, σκέφτομαι, ενεργώ» μέσα από παιχνίδια ρόλων Εξασκούμαστε στις τεχνικές «Κοιτάω και Ακούω» Εξασκούμαστε σε προτάσεις που αφορούν το άτομό μας
29	Εβδομάδα ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων	Αφομοιώσουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Εβδομάδες 26, 27, 28	<ul style="list-style-type: none"> Το παιχνίδι των 5 ερωτήσεων Το παιχνίδι των κατηγοριών Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ Σενάρια συγκρούσεων Κοιτάω και Ακούω Παιχνίδι ρόλων για την επίλυση συγκρούσεων



ΕΝΟΤΗΤΑ 8: ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΣΤΟΧΩΝ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
30	Θετική αυτοαντίληψη	Διαχείριση Συναισθημάτων, Επιμονή	<ul style="list-style-type: none"> Αναπτύσσουν την αίσθηση του ανήκειν (ΔΣ) Περιγράφουν τον εαυτό τους χρησιμοποιώντας διάφορα βασικά χαρακτηριστικά (Ε) Δείχνουν ενθουσιασμό και περιέργεια ως μαθητές (Ε) Να αυτοπροσδιορίζονται ως μαθητές (Ε) Επιδεικνύουν αισιοδοξία και θετική αυτοαντίληψη (Ε) 	<ul style="list-style-type: none"> Ζωγραφίζουμε τον εαυτό μας με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του Παίζουμε «το παιχνίδι των φιλοφρονήσεων» Συμφωνούμε/διαφωνούμε με τα ιδιαίτερα στοιχεία του κάθε μαθητή Ανταλλάσσουμε απόψεις και αντιστοιχίζουμε δυνατά σημεία και αδυναμίες
31	Θέσπιση προσωπικών και σχολικών στόχων	Επιμονή	<ul style="list-style-type: none"> Περιγράφουν για ποιον λόγο η μάθηση είναι σημαντική στο να βοηθάει τα παιδιά να επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους (Ε) Θέτουν προσωπικούς και σχολικούς στόχους (Ε) 	<ul style="list-style-type: none"> Αφηγούμαστε μια ιστορία για τη θέσπιση ενός στόχου Παρουσιάζουμε σε σκετσάκι αυτό που θέλουμε να γίνουμε Θέτουμε ατομικούς σχολικούς στόχους Παίζοντας το παιχνίδι «παγωμένη εικόνα», αναπαριστούμε τα βήματα για την επίτευξη ενός στόχου Ζωγραφίζουμε εικόνες με το πώς θα επιτύχουμε στόχους
32	Επίτευξη των στόχων μας και ενδοσκόπηση	Επιμονή	<ul style="list-style-type: none"> Προσδιορίζουν στρατηγικές για την επίτευξη στόχων (Ε) Χωρίζουν τους στόχους σε διαχειρίσιμα βήματα (Ε) Ακολουθούν βήματα για την επίτευξη προσωπικών και σχολικών στόχων (Ε) Αναλογίζονται τις στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν για την επίτευξη στόχων (Ε) Επιδεικνύουν επιμονή ως μαθητές (Ε) 	<ul style="list-style-type: none"> Συμπληρώνουμε ένα Σχέδιο Επίτευξης Στόχων Δημιουργούμε τη «Συνταγή της Επιτυχίας» Αναπτύσσουμε σχέδια για την επίτευξη στόχων Παίζουμε δραστηριότητες με θέμα «Τι θέλεις να γίνεις όταν μεγαλώσεις;» Χρησιμοποιούμε τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συεργάζομαι-Μοιράζομαι για να επιτύχουμε έναν στόχο
33	Εβδομάδα ανα-κεφαλαίωσης και αξιολόγησης	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων, Επιμονή	Αφομοιώσουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Εβδομάδες 30, 31, 32	<ul style="list-style-type: none"> Ποιος είμαι; Δυνατά σημεία και αδυναμίες Στοχοθέτηση Παιχνίδι «Παγωμένη εικόνα» με θέμα το μέλλον Συνταγή για την επίτευξη του στόχου Σχέδιο Επίτευξης Στόχων (ΣΕΣ)



ΕΝΟΤΗΤΑ 9: ΑΝΑΣΚΟΠΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΚΑΙ ΑΤΕΝΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Εβδομάδα	Θέμα	Δεξιότητες	Στόχοι: Τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να ...	Παραδείγματα δραστηριοτήτων
34	Ανακεφαλαίωση	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων, Επιμονή	<ul style="list-style-type: none"> Αφομοιώσουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Θεματικές ενότητες 2, 3, 4, 5 	<ul style="list-style-type: none"> Εξάσκηση σε ζευγάρια - Ενεργητική ακρόαση Φτιάχνουμε σενάρια και επιλέγουμε στρατηγικές εστίασης της προσοχής Κάρτες συναισθημάτων Ανακεφαλαιώνουμε και φτιάχνουμε σενάρια βασισμένοι στην εργαλειοθήκη συναισθηματικής χαλάρωσης Παίζουμε το παιχνίδι «Μετάδωσε το συναίσθημα» Ανακεφαλαιώνουμε και εξασκούμαστε στις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης
35	Ανακεφαλαίωση	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων, Επιμονή	<ul style="list-style-type: none"> Αφομοιώσουν όλους τους μαθησιακούς στόχους από τις Θεματικές ενότητες 6, 7, 8 	<ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιούμε τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι για να αναλύσουμε με ποιον τρόπο οι ενέργειές μας επηρεάζουν τους άλλους Κενάρια ατυχημάτων Ξαναβλέπουμε το κολάζ με τα δυνατά σημεία της κοινότητας Δηλώσεις συμφωνίας/διαφωνίας για τη φιλία Άσκηση συζήτησης σε ζευγάρια Ζωγραφίζουμε τρόπους αντιμετώπισης του εκφοβισμού Επανάληψη της δραστηριότητας «Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ» Παιχνίδι ρόλων για την επίλυση συγκρούσεων
36	Θέσπιση μακροπρόθεσμων στόχων	Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων, Επιμονή	<ul style="list-style-type: none"> Συζητούν για τις ελπίδες τους για το μέλλον (Ε, ΔΣ) Αναπτύσσουν ένα σχέδιο για την επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων (Ε) 	<ul style="list-style-type: none"> Θεσπίζουμε έναν μακροπρόθεσμο στόχο Δημιουργούμε ένα Σχέδιο Επίτευξης Στόχου Ζωγραφίζουμε τον εαυτό μας και συγκρίνουμε τη ζωγραφιά μας με παλιότερες και τις συζητάμε ομαδικά μέσα στην τάξη Ο κύκλος των φιλοφρονήσεων Ευχές και ευχαριστίες



Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- αισθάνονται ήρεμα και έτοιμα να εστιάσουν στο μάθημα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ)
- έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στην αρχή κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να ανοίξουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η έναρξη κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το άνοιγμα του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά, ενώ τα βοηθά να προετοιμαστούν για τις δραστηριότητες ΚΣΜ που θα ακολουθήσουν.

Βήματα

Δραστηριότητα: Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο | **Χρόνος:** 15 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι το αλεξίπτωτο, μπορείτε να το εξηγήσετε ζωγραφίζοντάς το ή παρομοιάζοντάς το με μια μεγάλη ομπρέλα.

“

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο.

2. Δώστε στα παιδιά οδηγίες για να **ανοίξετε όλοι μαζί το αλεξίπτωτο**.

3. **ΠΕΙΤΕ >**

■ *Φανταστείτε ότι στο κέντρο του κύκλου υπάρχει ένα διπλωμένο αλεξίπτωτο. Ξέρετε τι είναι το αλεξίπτωτο;*

■ *Το αλεξίπτωτο είναι ένας «ασφαλής χώρος» για όλους μας. Οποδήποτε συμβαίνει όταν το αλεξίπτωτο είναι ανοιχτό, είναι εμπιστευτικό. Αυτό σημαίνει ότι μένει μέσα στον ασφαλή μας χώρο. Δεν κρίνουμε και δεν κοροϊδεύουμε κανέναν όταν βρισκόμαστε στον ασφαλή μας χώρο. Εδώ είναι το μέρος όπου όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια.*

■ *Το αλεξίπτωτο τώρα είναι διπλωμένο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να το ανοίξουμε. Ελάτε όλοι μαζί προς το κέντρο και σταθείτε δίπλα δίπλα. Πιάστε όλοι από μια γωνία και τραβήξτε το αλεξίπτωτο να τεντώσει καθώς στέκεστε σε κύκλο.*

■ *Κάθε ένας από εμάς θα φανταστεί ότι κρατάει ένα διαφορετικό τρίγωνο με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε σήμερα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε σήμερα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.*

4. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.

“

5. **ΠΕΙΤΕ >** *Το αλεξίπτωτο είναι πάντα ανοιχτό όταν βρισκόμαστε στον Ασφαλή Χώρο Ανάκαμψης και Μάθησης (ΑΧΑΜ). Να θυμάστε ότι το αλεξίπτωτο είναι ένας ασφαλής χώρος, όπου όλα είναι εμπιστευτικά και όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια. Στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ, θα κλείνουμε το αλεξίπτωτο.*



Κλείνοντας το αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- Αισθάνονται ήρεμα και γεμάτα αυτοπεποίθηση.
- Έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να κλείσουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η ολοκλήρωση κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το κλείσιμο του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά. Τα βοηθά να ηρεμήσουν όλα τα συναισθήματά τους και κλείνει το μάθημα με ένα θετικό μήνυμα.

Βήματα

Δραστηριότητα: Κλείνοντας το αλεξίπτωτο | **Χρόνος:** 15 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο, και να φανταστούν ότι στη μέση του κύκλου υπάρχει ένα αλεξίπτωτο.

“

2. ΠΕΙΤΕ >

- *Πριν κλείσουμε το αλεξίπτωτο, πρέπει να αποβάλλουμε όλα τα κακά συναισθήματα. Ας τινάξουμε το σώμα μας, διώχνοντας από πάνω μας όλα τα άσχημα συναισθήματα πάνω στο αλεξίπτωτο, και κρατώντας μόνο τα καλά συναισθήματα.*
- *Τώρα, το αλεξίπτωτο είναι πολύ βαρύ, γεμάτο με όλα αυτά τα κακά συναισθήματα. Για να φύγουν τα κακά συναισθήματα, το αλεξίπτωτο πρέπει να πετάξει. Κάθε φορά που σηκώνεται στον αέρα, όλα τα κακά συναισθήματα φεύγουν μακριά. Καθώς ο αέρας παίρνει μακριά τα κακά συναισθήματα, εξαφανίζονται για πάντα, και μένουν πίσω μόνο τα καλά συναισθήματα. Τραβάμε το φανταστικό αλεξίπτωτο πάνω-κάτω 10 φορές, μετρώντας όλοι μαζί δυνατά.*
- *Κάθε ένας από εμάς κρατάει από μία γωνία του αλεξίπτωτου, με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε τώρα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε τώρα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.*

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

> Δείξτε πώς τινάζετε το σώμα σας.

3. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.

“

4. ΠΕΙΤΕ >

- *Σταθείτε όλοι γύρω από το αλεξίπτωτο, κρατώντας τη γωνία σας. Φανταστείτε όλοι ότι λούζεστε ολόκληροι με τα ευχάριστα συναισθήματα που αντιπροσωπεύει το χρώμα σας, σαν να κάνετε ντους.*
- *Τυλίξτε το αλεξίπτωτο στο κέντρο, και συναντηθείτε όλοι στο κέντρο του κύκλου. Ας αφήσουμε εδώ το αλεξίπτωτο.*

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Βρείτε ένα ασφαλές μέρος όπου θα φυλάτε κάθε μέρα το φανταστικό αλεξίπτωτο.

“

5. **ΠΕΙΤΕ >** Το αλεξίπτωτο θα παραμείνει ασφαλές εδώ, έως ότου το ανοίξουμε ξανά στο επόμενο μάθημα ΚΣΜ.



ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 1

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 1, Μάθημα 1

19

Εβδομάδα 1, Μάθημα 1

Γνωριμία με τους συμμαθητές μου

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες
Θέμα: Γνωριμία των παιδιών μεταξύ τους

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 21
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Γνωριμία με τους συμμαθητές μου
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Από μένα σε σένα (30 λεπτά) σελ. 74 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Κύκλος Φιλίας (30 λεπτά) σελ. 72 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 26



Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- αισθάνονται ήρεμα και έτοιμα να εστιάσουν στο μάθημα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ)
- έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στην αρχή κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να ανοίξουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η έναρξη κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το άνοιγμα του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά, ενώ τα βοηθά να προετοιμαστούν για τις δραστηριότητες ΚΣΜ που θα ακολουθήσουν.

Βήματα

Δραστηριότητα: Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο | **Χρόνος:** 15 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο.
2. Δώστε στα παιδιά οδηγίες για να **ανοίξετε όλοι μαζί το αλεξίπτωτο**.

“

3. ΠΕΙΤΕ >

- Φανταστείτε ότι στο κέντρο του κύκλου υπάρχει ένα διπλωμένο αλεξίπτωτο. Ξέρετε τι είναι το αλεξίπτωτο;
- Το αλεξίπτωτο είναι ένας «ασφαλής χώρος» για όλους μας. Οτιδήποτε συμβαίνει όταν το αλεξίπτωτο είναι ανοιχτό, είναι εμπιστευτικό. Αυτό σημαίνει ότι μένει μέσα στον ασφαλή μας χώρο. Δεν κρίνουμε και δεν κοροϊδεύουμε κανέναν όταν βρισκόμαστε στον ασφαλή μας χώρο. Εδώ είναι το μέρος όπου όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια.
- Το αλεξίπτωτο τώρα είναι διπλωμένο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να το ανοίξουμε. Ελάτε όλοι μαζί προς το κέντρο και σταθείτε δίπλα δίπλα. Πιάστε όλοι από μια γωνία και τραβήξτε το αλεξίπτωτο να τεντώσει καθώς στέκεστε σε κύκλο.
- Κάθε ένας από εμάς θα φανταστεί ότι κρατάει ένα διαφορετικό τρίγωνο με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε σήμερα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε σήμερα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.

4. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.

“

5. **ΠΕΙΤΕ >** Το αλεξίπτωτο είναι πάντα ανοιχτό όταν βρισκόμαστε στον Ασφαλή Χώρο Ανάκαμψης και Μάθησης (ΑΧΑΜ). Να θυμάστε ότι το αλεξίπτωτο είναι ένας ασφαλής χώρος, όπου όλα είναι εμπιστευτικά και όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια. Στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ, θα κλείνουμε το αλεξίπτωτο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι το αλεξίπτωτο, μπορείτε να το εξηγήσετε ζωγραφίζοντάς το ή παρομοιάζοντάς το με μια μεγάλη ομπρέλα.



Μάθημα ΚΣΜ: Γνωριμία με τους συμμαθητές μου

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Γνωριμία των παιδιών μεταξύ τους
| **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 1 | **Εβδομάδα:** 1 | **Μάθημα:** 1

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίσουν τους συμμαθητές τους με το όνομά τους.
- Περιγράψουν τον εαυτό τους χρησιμοποιώντας διάφορα βασικά χαρακτηριστικά, ικανότητες και επιτεύγματα.
- Κατανοήσουν για ποιον λόγο βρίσκονται στην τάξη.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Χαρτί
- Μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές
- Έτοιμη ζωγραφιά (βλ. «Απαραίτητη προετοιμασία»)

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Ζωγραφίστε μια εικόνα του εαυτού σας και 3 πράγματα που θα θέλατε να μοιραστείτε με την τάξη.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Τα παιδιά μπορεί να ντρέπονται ή να αισθάνονται άβολα να μοιραστούν κάτι για τον εαυτό τους, εξαιτίας των όσων έχουν περάσει. Να είστε πάντα ευγενικοί και διακριτικοί, και ιδίως κατά τη διάρκεια αυτής της πρώτης εβδομάδας, όπου τα παιδιά δεν σας γνωρίζουν ακόμα.
- Ανάλογα με τις πολιτιστικές συνήθειες, μπορεί να μην επιτρέπεται η συνεργασία μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Λάβετε το υπόψη σας καθώς χωρίζετε τα παιδιά σε ζευγάρια.

- Αν η ομάδα σας είναι μεικτή, με παιδιά από διαφορετικά υπόβαθρα, ίσως χρειαστεί να χωρίσετε τα παιδιά κατάλληλα. Καθώς πρόκειται για την πρώτη άσκηση, μπορεί να αισθάνονται πιο άνετα με κάποιο παιδί από περιβάλλον από το οποίο προέρχονται. Ωστόσο, ο τελικός στόχος είναι όλα τα παιδιά να νιώθουν αρκετά άνετα, ώστε να κάνουν ζευγάρια με όλους τους συμμαθητές τους.
- Τα κορίτσια μπορεί να μην αισθάνονται άνετα να παίρνουν τον λόγο και να μιλάνε για τον εαυτό τους μπροστά στα αγόρια. Ενθαρρύνετέ τα να μιλάνε και να συμμετέχουν.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ανοίγει το μάθημα με μια εισαγωγή στην κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (ΚΣΜ) και πώς αυτή μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να επιτύχουν. Ο εκπαιδευτής συνεχίζει καθοδηγώντας τα παιδιά να παίξουν «Όνομα και κίνηση», όπου τα παιδιά συστήνονται στην τάξη. Στη συνέχεια, τα παιδιά ζωγραφίζουν τον εαυτό τους, προσθέτοντας 3 στοιχεία τους που θέλουν να μοιραστούν με την τάξη. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τις διάφορες ομαδικές εργασίες που θα κάνουν στην τάξη, πριν χωρίσει τα παιδιά σε ζευγάρια για να παρουσιάσουν τις ζωγραφιές τους. Στη συνέχεια, κάθε παιδί παρουσιάζει το ζευγάρι του στην τάξη.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Συστάσεις | **Χρόνος:** 2 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Καλωσορίστε τα παιδιά στην τάξη και συστηθείτε.
2. Εξηγήστε ότι σήμερα θα γνωριστείτε και θα εξηγήσετε για ποιον λόγο βρίσκεστε όλοι εδώ.
3. Εξηγήστε ότι σε αυτό το μάθημα θα μάθουν για την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (ΚΣΜ).
4. Εξηγήστε ότι η ΚΣΜ θα βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν τις νοητικές τους δυνατότητες και τα συναισθήματά τους, και θα τα βοηθήσει να αλληλεπιδρούν με θετικό τρόπο. Αυτές οι γνώσεις και οι δεξιότητες ΚΣΜ θα τα βοηθήσουν να επιτύχουν στη ζωή τους.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Όνομα και κίνηση | **Χρόνος:** 10 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν όλα όρθια (ή να συγκεντρωθούν) σε έναν κύκλο. Φροντίστε να διατηρήσετε την ενέργειά τους σε υψηλό επίπεδο.
2. **ΠΕΙΤΕ > Τώρα** θα συστηθούμε με έναν διασκεδαστικό τρόπο. Θα πούμε όλοι μας με τη σειρά το όνομά μας και κάτι που μας αρέσει να κάνουμε, το οποίο θα αναπαραστήσουμε με κίνηση. Για παράδειγμα, «Με λένε ... και μου αρέσει να πηδάω στον αέρα».

3. Πηδήξτε στον αέρα όταν πείτε «πηδάω».

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν υπάρχει κάποιο παιδί με αναπηρία στην ομάδα σας, προσαρμόστε την άσκηση. Για παράδειγμα, αν το παιδί δεν μπορεί να κινηθεί, αλλάξτε την κίνηση με κάποιον ήχο.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ >

Τα παιδιά μπορεί να είναι πολύ ντροπαλά εξαιτίας των εμπειριών τους. Αν τα παιδιά δυσκολεύονται να σκεφτούν πράγματα για να ζωγραφίσουν, προσαρμόστε τη δραστηριότητα σε «3 πράγματα που κάνατε σήμερα και νιώσατε χαρούμενοι». Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου»¹ και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ >

Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμα υλικά, αντί για ζωγραφική τα παιδιά μπορούν να σκεφτούν από μέσα τους κάποια χαρακτηριστικά και μετά να συζητήσουν σε ζευγάρια, όπως περιγράφεται παρακάτω.

4. Πείτε τους ότι κάθε παιδί στην τάξη θα λέει τι του αρέσει, και θα το δείχνει με κίνηση.
5. Στη συνέχεια, τα υπόλοιπα παιδιά θα επαναλάβουν «Τον/τη λένε ... και του/της αρέσει να πηδάει στον αέρα» και πηδάνε όλα μαζί στον αέρα.
6. Συνεχίστε τη διαδικασία κυκλικά, μέχρι να συστηθούν όλα τα παιδιά.
7. Πείτε στα παιδιά ότι χαρήκατε πολύ για τη γνωριμία και ότι είστε ενθουσιασμένοι που θα κάνετε μαζί όλα τα υπόλοιπα μαθήματα.
8. Ζητήστε από τα παιδιά να ξανακαθίσουν στις θέσεις τους.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Ζωγραφίζω τον εαυτό μου | **Χρόνος:** 8 λεπτά | **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα

1. Εξηγήστε ότι για να γνωριστείτε ακόμα καλύτερα, κάθε παιδί πρέπει να ζωγραφίσει τον εαυτό του με 3 πράγματα που θα ήθελε να γνωρίζουν οι συμμαθητές του για αυτό.
2. Δώστε ένα παράδειγμα στα παιδιά, το οποίο έχετε προετοιμάσει από πριν.
Για παράδειγμα, πείτε: «Ζωγράφισα τον εαυτό μου, το αγαπημένο μου φαγητό, ένα ποτάμι που βρίσκεται κοντά στο μέρος που μένω, και το πράσινο χρώμα, που είναι το αγαπημένο μου.»



3. Δώστε σε κάθε παιδί από μία κόλλα χαρτί και ξυλομπογιές ή μαρκαδόρους. Δώστε αρκετό χρόνο στα παιδιά, για να ζωγραφίσουν. Πηγαίνετε από θρανίο σε θρανίο, ώστε να βεβαιωθείτε ότι νιώθουν όμορφα που ζωγραφίζουν.



Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Συστάσεις και συζήτηση σε ζευγάρια | **Χρόνος:** 12 λεπτά

Σύνθεση: Ζευγάρια / Όλη η ομάδα

1. Συγκεντρώστε μαζί όλα τα παιδιά. Εξηγήστε ότι μερικές φορές στην τάξη θα εργαζόμαστε σε διαφορετικές ομάδες - κάποιες φορές σε ζευγάρια, άλλες σε μικρές ομάδες, όλοι μαζί ή ατομικά. Εξηγήστε ότι τα παιδιά θα πρέπει να μετακινούνται από ομάδα σε ομάδα αθόρυβα, γρήγορα και να ακούν τον εκπαιδευτή.
2. Εξηγήστε ότι τώρα θα μοιραστούν τις ζωγραφιές τους και θα συγκρίνουν τις ομοιότητες και τις διαφορές με έναν συμμαθητή τους. Αφού συζητήσουν, θα συστήσουν τον συμμαθητή τους σε όλη την υπόλοιπη τάξη.
3. Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια, φροντίζοντας να μην έχουν ξαναπαίξει μαζί σε ζευγάρι. Τριγυρίστε στην αίθουσα και ενθαρρύνετε τα παιδιά να εντοπίσουν ομοιότητες στα χαρακτηριστικά, τις ικανότητες και τα επιτεύγματά τους.
4. Μετά από λίγα λεπτά, συγκεντρώστε ξανά όλα τα παιδιά μαζί. Πείτε τους ότι ακούσατε πολλές, πολύ ενδιαφέρουσες συζητήσεις. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να συστήσουν το ζευγάρι τους στην τάξη.
5. Κρεμάστε τις ζωγραφιές στην τάξη.
6. Ολοκληρώστε το μάθημα δείχνοντας στα παιδιά πόσο ενθουσιασμένοι είστε που περνάτε χρόνο μαζί τους στην τάξη. Πείτε στα παιδιά τι θα πρέπει να περιμένουν από τις δραστηριότητες ιδεών και δεξιοτήτων που θα κάνετε στην τάξη, και ότι αυτές θα τους βοηθήσουν να επιτύχουν στη ζωή τους.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Από μένα σε σένα (30 λεπτά) σελ. 74 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Κύκλος φιλίας (30 λεπτά) σελ. 72 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Κλείνοντας το αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

- Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:
- Αισθάνονται ήρεμα και γεμάτα αυτοπεποίθηση.
 - Έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να κλείσουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η ολοκλήρωση κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το κλείσιμο του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά. Τα βοηθά να ηρεμήσουν όλα τα συναισθήματά τους και κλείνει το μάθημα με ένα θετικό μήνυμα.

Βήματα

Δραστηριότητα: Κλείνοντας το αλεξίπτωτο | **Χρόνος:** 15 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο, και να φανταστούν ότι στη μέση του κύκλου υπάρχει ένα αλεξίπτωτο.

“

2. ΠΕΙΤΕ >

- *Πριν κλείσουμε το αλεξίπτωτο, πρέπει να αποβάλλουμε όλα τα κακά συναισθήματα. Ας τινάξουμε το σώμα μας, διώχνοντας από πάνω μας όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα πάνω στο αλεξίπτωτο, και κρατώντας μόνο τα ευχάριστα συναισθήματα.*
- *Τώρα, το αλεξίπτωτο είναι πολύ βαρύ, γεμάτο με όλα αυτά τα κακά συναισθήματα. Για να φύγουν τα κακά συναισθήματα, το αλεξίπτωτο πρέπει να πετάξει. Κάθε φορά που σηκώνεται στον αέρα, όλα τα κακά συναισθήματα φεύγουν μακριά. Καθώς ο αέρας παίρνει μακριά τα κακά συναισθήματα, εξαφανίζονται για πάντα, και μένουν πίσω μόνο τα καλά συναισθήματα. Τραβάμε το φανταστικό αλεξίπτωτο πάνω-κάτω 10 φορές, μετρώντας όλοι μαζί δυνατά.*
- *Κάθε ένας από εμάς κρατάει από μία γωνία του αλεξίπτωτου, με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε τώρα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε τώρα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.*

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Δείξτε πώς τινάζετε το σώμα σας.

3. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.

“

4. ΠΕΙΤΕ >

- *Σταθείτε όλοι γύρω από το αλεξίπτωτο, κρατώντας τη γωνία σας. Φανταστείτε όλοι ότι λούζεστε ολόκληροι με τα ευχάριστα συναισθήματα που αντιπροσωπεύει το χρώμα σας, σαν να κάνετε ντους.*
- *Τυλίξτε το αλεξίπτωτο στο κέντρο, και συναντηθείτε όλοι στο κέντρο του κύκλου. Ας αφήσουμε εδώ το αλεξίπτωτο.*

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Βρείτε ένα ασφαλές μέρος όπου θα φυλάτε κάθε μέρα το φανταστικό αλεξίπτωτο.

“

5. **ΠΕΙΤΕ >** *Το αλεξίπτωτο θα παραμείνει ασφαλές εδώ, έως ότου το ανοίξουμε ξανά στο επόμενο μάθημα ΚΣΜ.*



Εβδομάδα 1, Μάθημα 2

Μαθαίνω για την τάξη μου

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες
Θέμα: Γνωριμία των παιδιών μεταξύ τους· Δραστηριότητα εντός της αίθουσας

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 28
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Μαθαίνω για την τάξη μου
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Το αγαπημένο μου (30 λεπτά) σελ. 70 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Όλοι στη γραμμή! (30 λεπτά) σελ. 29 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 34



Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- αισθάνονται ήρεμα και έτοιμα να εστιάσουν στο μάθημα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ).
- έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στην αρχή κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να ανοίξουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η έναρξη κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το άνοιγμα του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά, ενώ τα βοηθά να προετοιμαστούν για τις δραστηριότητες ΚΣΜ που θα ακολουθήσουν.

Βήματα

Δραστηριότητα: Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο | **Χρόνος:** 15 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο.
2. Δώστε στα παιδιά οδηγίες για να **ανοίξετε όλοι μαζί το αλεξίπτωτο**.

“

3. ΠΕΙΤΕ >

- *Φανταστείτε ότι στο κέντρο του κύκλου υπάρχει ένα διπλωμένο αλεξίπτωτο. Ξέρετε τι είναι το αλεξίπτωτο;*
- *Το αλεξίπτωτο είναι ένας «ασφαλής χώρος» για όλους μας. Οτιδήποτε συμβαίνει όταν το αλεξίπτωτο είναι ανοιχτό, είναι εμπιστευτικό. Αυτό σημαίνει ότι μένει μέσα στον ασφαλή μας χώρο. Δεν κρίνουμε και δεν κοροϊδεύουμε κανέναν όταν βρισκόμαστε στον ασφαλή μας χώρο. Εδώ είναι το μέρος όπου όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια.*
- *Το αλεξίπτωτο τώρα είναι διπλωμένο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να το ανοίξουμε. Ελάτε όλοι μαζί προς το κέντρο και σταθείτε δίπλα δίπλα. Πιάστε όλοι από μια γωνία και τραβήξτε το αλεξίπτωτο να τεντώσει καθώς στέκεστε σε κύκλο.*
- *Κάθε ένας από εμάς θα φανταστεί ότι κρατάει ένα διαφορετικό τρίγωνο με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε σήμερα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε σήμερα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.*

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι το αλεξίπτωτο, μπορείτε να το εξηγήσετε ζωγραφίζοντας το ή παρομοιάζοντάς το με μια μεγάλη ομπρέλα.

“

4. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.

5. **ΠΕΙΤΕ >** *Το αλεξίπτωτο είναι πάντα ανοιχτό όταν βρισκόμαστε στον Ασφαλή Χώρο Ανάκαμψης και Μάθησης (ΑΧΑΜ). Να θυμάστε ότι το αλεξίπτωτο είναι ένας ασφαλής χώρος, όπου όλα είναι εμπιστευτικά και όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια. Στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ, θα κλείνουμε το αλεξίπτωτο.*



Μάθημα ΚΣΜ: Μαθαίνω για την τάξη μου

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Γνωριμία των παιδιών μεταξύ τους· Δραστηριότητα εντός της αίθουσας | **Ηλικία:** 6-11 ετών |

Διάρκεια: 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 1 | **Εβδομάδα:** 1 | **Μάθημα:** 2

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν και αποδέχονται τις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων.
- Περιγράφουν σε τι ακριβώς μοιάζουν ή διαφέρουν κάποιοι άνθρωποι.
- Αναγνωρίζουν και αποδέχονται τη διαφορετικότητα άλλων πολιτισμών/εθνικοτήτων.
- Επιδεικνύουν πώς να συνεργάζονται αποτελεσματικά με άτομα που είναι εντελώς διαφορετικά.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Χαρτί
- Μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές
- Κιμωλίες και μαυροπίνακας

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Καμία

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Η έννοια της διαφορετικότητας μέσα σε κοινότητες μπορεί να είναι η ρίζα του κοινωνικού χάσματος. Είναι σημαντικό να επιλέξετε παραδείγματα διαφορετικότητας, τα οποία δεν συνδέονται με τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών. Επιπλέον, αν η μεικτή ομάδα δυσκολεύεται να κατανοήσει τον λόγο για τον οποίο διαφορές μπορεί να είναι κάτι καλό, είναι σημαντικό να έχετε έτοιμα προσωπικά και διασκεδαστικά παραδείγματα, για να παρουσιάσετε πώς οι διαφορές μπορούν κάνουν μια κοινότητα σπουδαία (για παράδειγμα, πώς θα ήταν αν υπήρχε μόνο ένα χρώμα; Αν υπήρχε μόνο μία μουσική νότα; Πόσο βαρετή θα ήταν η ζωή;)

- Αν τα παιδιά αρχίσουν να χρησιμοποιούν διαφορές για να κοροϊδέψουν ή να ειρωνευτούν τους συμμαθητές τους, είναι σημαντικό να τα σταματήσετε αμέσως και να δώσετε ένα παράδειγμα για το πώς οι διαφορές μπορούν να κάνουν μια κοινότητα σπουδαία. Αν τα παιδιά συνεχίσουν, εφαρμόστε τις τεχνικές διαχείρισης τάξης.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Τα παιδιά ξεκινάνε να μιλάνε και να συστήνονται στον διπλανό τους. Ο εκπαιδευτής κατευθύνει μια δραστηριότητα για να δείξει τις διαφορές και τις ομοιότητες μεταξύ των παιδιών. Εξηγεί πώς όλοι μας έχουμε ομοιότητες και διαφορές, και ότι αυτό είναι κάτι καλό. Στη συνέχεια, τα παιδιά ζωγραφίζουν διάφορες εικόνες που σχετίζονται με τον πολιτισμό τους. Ο εκπαιδευτής κατευθύνει την τάξη σε μια δραστηριότητα, όπου τα παιδιά θα χρησιμοποιήσουν τη ζωγραφιά τους για να δείξουν ποιες είναι οι ομοιότητες και οι διαφορές με την τάξη. Ο εκπαιδευτής κλείνει το μάθημα με μια συζήτηση για τη σημασία της συνεργασίας με άτομα τα οποία έχουν ομοιότητες και διαφορές, και ανακεφαλαιώνει όσα έμαθαν τα παιδιά.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Υπάρχουν πολλές διαφορές που οξύνουν τα υφιστάμενα κοινωνικά χάσματα, και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν. Για παράδειγμα, χρώμα δέρματος και απόχρωση (σκούρα, ανοιχτόχρωμη), φύλο, κ.λπ. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε και να αναφέρετε διαφορές που δεν σχετίζονται με αυτά τα κοινωνικά χάσματα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν τα παιδιά αρχίσουν να χρησιμοποιούν διαφορές για να κοροϊδέψουν ή να ειρωνευτούν τους συμμαθητές τους, είναι σημαντικό να σταματήσετε αμέσως και να δώσετε ένα παράδειγμα για το πώς οι διαφορές μπορούν να κάνουν μια κοινότητα σπουδαία. Αν τα παιδιά συνεχίσουν, εφαρμόστε τις τεχνικές διαχείρισης τάξης.

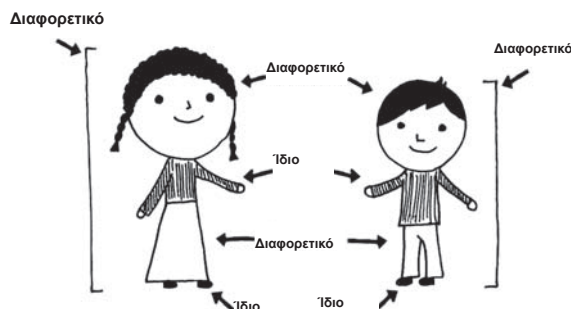
Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Διαφορές μεταξύ των παιδιών | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Ζευγάρια / Όλη η ομάδα

1. Καλωσορίστε όλα τα παιδιά ξανά στην τάξη.
2. Ξεκινήστε το μάθημα καλώντας τα παιδιά να «γυρίσουν και να μιλήσουν» στον διπλανό τους. Πείτε τους να ξανααυστηθούν και να μοιραστούν ό,τι θυμούνται από το προηγούμενο μάθημα. Αυτή η δραστηριότητα πρέπει να διαρκέσει 1-2 λεπτά.
3. Επιλέξτε 4 ή 5 παιδιά με διαφορετικά χαρακτηριστικά (π.χ. ύψος, χρώμα ματιών, χρώμα ή μήκος μαλλιών, χρώμα ρούχων) και ζητήστε τους να σταθούν μπροστά από τους συμμαθητές τους.
4. Ζητήστε από τα παιδιά να εντοπίσουν τις διαφορές καθώς και τις ομοιότητες. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα πρέπει να αναφέρουν ομοιότητες και διαφορές χωρίς να επικρίνουν. Για παράδειγμα, τα παιδιά δεν πρέπει να πουν «Η μπλούζα της είναι ωραία, αλλά εκείνου είναι άσχημη». Αντιθέτως, τα παιδιά μπορούν να πουν «Η μπλούζα της είναι μπλε, αλλά εκείνου είναι κόκκινη».



5. Εξηγήστε ότι οι άνθρωποι μπορεί να έχουν ομοιότητες και διαφορές ως προς την εμφάνιση, τους τρόπους και τις προτιμήσεις τους. Δώστε παραδείγματα, όπως μας αρέσει να ξυπνάμε νωρίς ή αργά, προτιμάμε διαφορετικά φαγητά, προτιμάμε να είμαστε μόνοι μας ή με παρέα, κ.λπ.
6. Πείτε στα παιδιά ότι είστε ενθουσιασμένοι με τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ των μελών της τάξης και της κοινότητας.



Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Συζήτηση για τις διαφορές | **Χρόνος:** 7 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε ότι σε μια κοινότητα, υπάρχουν πολλές διαφορετικές ομάδες, κάθε μία από τις οποίες είναι πολύ σημαντική γιατί συμβάλλει στη δημιουργία της ευρύτερης κοινότητας.
2. Ζητήστε από την τάξη να σκεφτεί μερικές από αυτές τις διαφορετικές ομάδες στην κοινότητα.
3. Γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα, όση ώρα τα παιδιά σκέφτονται.
4. Εξηγήστε στα παιδιά ότι χωρίς όλες αυτές τις διαφορές, η κοινότητα δεν θα ήταν τόσο πλήρης και τόσο λειτουργική όσο είναι τώρα. Κάθε διαφορετική ομάδα προσφέρει κάτι ξεχωριστό στην κοινότητα.
5. Εξηγήστε ότι όπως όλες οι διαφορετικές ομάδες απαρτίζουν την ευρύτερη κοινότητα, έτσι και στην τάξη υπάρχουν αρκετές διαφορές. Είναι σημαντικό να θεωρούμε τους συμμαθητές μας φίλους μας. Μαθαίνουμε πολλά νέα πράγματα από τους συμμαθητές μας, οι οποίοι προέρχονται από διαφορετικά υπόβαθρα.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Εντοπίζουμε ομοιότητες και διαφορές | **Χρόνος:** 12 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

1. Μοιράστε χαρτιά και μαρκαδόρους.
2. Ζητήστε από κάθε παιδί να ζωγραφίσει ή να γράψει 5 πράγματα που αποτελούν στοιχείο του πολιτισμού τους και πράγματα που τους αρέσει να κάνουν. Τα στοιχεία του πολιτισμού μας περιλαμβάνουν τα χαρακτηριστικά που μοιραζόμαστε με άτομα της κοινότητας ή της κοινωνικής ομάδας στην οποία ανήκουμε. Δώστε μερικά παραδείγματα, όπως φαγητά που τους αρέσουν, αθλήματα, δραστηριότητες, ρούχα ή οτιδήποτε άλλο αποτελεί μέρος της πολιτιστικής τους ταυτότητας.
3. Δώστε στα παιδιά μερικά λεπτά για να φτιάξουν μια λίστα, και ζητήστε τους να βρουν κάποιον συμμαθητή τους, ο οποίος έχει παρόμοια χαρακτηριστικά με αυτά.
4. Αφού όλα τα παιδιά κάνουν ζευγάρια, ζητήστε τους να βρουν άλλο ένα ζευγάρι που έχει ζωγραφίσει ή σημειώσει κάποια πράγματα διαφορετικά από τα δικά τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει ή να γράψει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου»¹ και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει ή να γράψει μαζί του.



5. Σε ομάδες των 4, ζητήστε από τα παιδιά να αναφέρουν τις ομοιότητες και τις διαφορές τους. Πρώτα το ένα ζευγάρι λέει μια ομοιότητα, και έπειτα το άλλο. Μετά, μπορούν να παρουσιάσουν ατομικά τα χαρακτηριστικά τους.
6. Μετά από λίγα λεπτά, συγκεντρώστε ξανά όλα τα παιδιά μαζί. Ζητήστε από ένα παιδί από κάθε ομάδα των 4 να παρουσιάσει τις ομοιότητες και τις διαφορές τους.
7. Αφού παρουσιάσουν όλες οι ομάδες, ανακεφαλαιώστε όσα ειπώθηκαν και πείτε πόσο συναρπαστικό ήταν να ακούτε τις ομοιότητες και τις διαφορές στην τάξη. Αυτό είναι ένα σπουδαίο παράδειγμα για το πώς μπορούν να συνεργαστούν τα παιδιά με κάποιον που είναι διαφορετικός από αυτά. Κάθε ομάδα έχει εντοπίσει κάποια στοιχεία που είναι τα ίδια και κάποια που είναι διαφορετικά.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Συνεργασία | **Χρόνος:** 6 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Ρωτήστε τα παιδιά γιατί είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε τις πολιτισμικές ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των λαών. Δώστε τους μερικά παραδείγματα - όταν αποδεχόμαστε την κουλτούρα άλλων ανθρώπων, συμβάλλουμε στη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου. Όλοι έχουμε μια κουλτούρα, επομένως αν σεβόμαστε την κουλτούρα κάποιου άλλου ανθρώπου, θα σεβαστεί και εκείνος τη δική μας. Έτσι θα μπορούμε να παίζουμε και να συνεργαζόμαστε καλύτερα μαζί του.
2. Ρωτήστε τα παιδιά πώς μπορεί σχετίζεται η αποδοχή της διαφορετικότητας με την συνεργασία μέσα στην τάξη. Αν τα παιδιά δυσκολεύονται να κατανοήσουν την έννοια διαφορετικότητας, δώστε ένα προσωπικό παράδειγμα, ώστε να μπορέσουν να σκεφτούν δικές τους απαντήσεις.
3. **ΠΕΙΤΕ >** *Παρόλο που έχουμε κάποιες διαφορές, έχουμε και αρκετές ομοιότητες. Πολλές από τις διαφορές μας είναι συναρπαστικές, και μπορούμε να μάθουμε πολλά πράγματα ο ένας από τον άλλο.*
4. Εξηγήστε ότι μόλις έδειξαν ότι μπορούν να συνεργάζονται με άτομα διαφορετικά από εκείνα. Ρωτήστε τα ποιες δεξιότητες τα βοηθούν να συνεργάζονται με άτομα διαφορετικά από εκείνα. Δώστε παραδείγματα, όπως το να μοιραζόμαστε πράγματα, να ακούμε τις ανάγκες τους, να προσπαθούμε να κατανοήσουμε τι σκέφτονται και νιώθουν, να δείχνουμε υπομονή και κατανόηση, κ.λπ.
5. Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας όσα έμαθαν τα παιδιά.



6. ΠΕΙΤΕ >

- Περιγράψαμε με ποιους τρόπους τα άτομα μπορεί να μοιάζουν και να διαφέρουν.
- Συζητήσαμε για το ότι οι διαφορές είναι κάτι καλό, και ότι μπορούμε να μάθουμε από άτομα που είναι διαφορετικά από εμάς.
- Είναι σημαντικό για εμάς να μπορούμε να συνεργαζόμαστε αποτελεσματικά με άλλους ανθρώπους.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Το αγαπημένο μου (30 λεπτά) σελ. 70 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Όλοι στη γραμμή! (30 λεπτά) σελ. 29 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Κλείνοντας το αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

- Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:
- Αισθάνονται ήρεμα και γεμάτα αυτοπεποίθηση.
 - Έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να κλείσουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η ολοκλήρωση κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το κλείσιμο του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά. Τα βοηθά να ηρεμήσουν και κλείνει το μάθημα με ένα θετικό μήνυμα.

Βήματα

Δραστηριότητα: Κλείνοντας το αλεξίπτωτο | **Χρόνος:** 15 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο, και να φανταστούν ότι στη μέση του κύκλου υπάρχει ένα αλεξίπτωτο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Δείξτε πώς τινάζετε το σώμα σας.

““

2. ΠΕΙΤΕ >

- Πριν κλείσουμε το αλεξίπτωτο, πρέπει να αποβάλλουμε όλα τα κακά συναισθήματα. Ας τινάξουμε το σώμα μας, διώχνοντας από πάνω μας όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα πάνω στο αλεξίπτωτο, και κρατώντας μόνο τα ευχάριστα συναισθήματα.
- Τώρα, το αλεξίπτωτο είναι πολύ βαρύ, γεμάτο με όλα αυτά τα κακά συναισθήματα. Για να φύγουν τα κακά συναισθήματα, το αλεξίπτωτο πρέπει να πετάξει. Κάθε φορά που σηκώνεται στον αέρα, όλα τα κακά συναισθήματα φεύγουν μακριά. Καθώς ο αέρας παίρνει μακριά τα κακά συναισθήματα, εξαφανίζονται για πάντα, και μένουν πίσω μόνο τα καλά συναισθήματα. Τραβάμε το φανταστικό αλεξίπτωτο πάνω-κάτω 10 φορές, μετρώντας όλοι μαζί δυνατά.
- Κάθε ένας από εμάς κρατάει από μία γωνία του αλεξίπτωτου, με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε τώρα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε τώρα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.

3. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Βρείτε ένα ασφαλές μέρος όπου θα φυλάτε κάθε μέρα το φανταστικό αλεξίπτωτο.

““

4. ΠΕΙΤΕ >

- Σταθείτε όλοι γύρω από το αλεξίπτωτο, κρατώντας τη γωνία σας. Φανταστείτε όλοι ότι λούζεστε ολόκληροι με τα ευχάριστα συναισθήματα που αντιπροσωπεύει το χρώμα σας, σαν να κάνετε ντους.
- Τυλίξτε το αλεξίπτωτο στο κέντρο, και συναντηθείτε όλοι στο κέντρο του κύκλου. Ας αφήσουμε εδώ το αλεξίπτωτο.

““

5. ΠΕΙΤΕ > Το αλεξίπτωτο θα παραμείνει ασφαλές εδώ, έως ότου το ανοίξουμε ξανά στο επόμενο μάθημα ΚΣΜ.



Εβδομάδα 1, Μάθημα 3

Δημιουργούμε μια ομοιόμορφη τάξη

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες
Θέμα: Δημιουργούμε θετικές σχέσεις

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 36
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Δημιουργούμε μια ομοιόμορφη τάξη
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Ο άνεμος φυσάει ... (30 λεπτά) σελ. 76 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Χάρτινες κούκλες (30 λεπτά) σελ. 77 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 42



Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- αισθάνονται ήρεμα και έτοιμα να εστιάσουν στο μάθημα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ)
- έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στην αρχή κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να ανοίξουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η έναρξη κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το άνοιγμα του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά, ενώ τα βοηθά να προετοιμαστούν για τις δραστηριότητες ΚΣΜ που θα ακολουθήσουν.

Βήματα

Δραστηριότητα: Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο | **Χρόνος:** 15 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο.
2. Δώστε στα παιδιά οδηγίες για να **ανοίξετε όλοι μαζί το αλεξίπτωτο**.

3. ΠΕΙΤΕ >

- *Φανταστείτε ότι στο κέντρο του κύκλου υπάρχει ένα διπλωμένο αλεξίπτωτο. Ξέρετε τι είναι το αλεξίπτωτο;*
- *Το αλεξίπτωτο είναι ένας «ασφαλής χώρος» για όλους μας. Οτιδήποτε συμβαίνει όταν το αλεξίπτωτο είναι ανοιχτό, είναι εμπιστευτικό. Αυτό σημαίνει ότι μένει μέσα στον ασφαλή μας χώρο. Δεν κρίνουμε και δεν κοροϊδεύουμε κανέναν όταν βρισκόμαστε στον ασφαλή μας χώρο. Εδώ είναι το μέρος όπου όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια.*
- *Το αλεξίπτωτο τώρα είναι διπλωμένο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να το ανοίξουμε. Ελάτε όλοι μαζί προς το κέντρο και σταθείτε δίπλα δίπλα. Πιάστε όλοι από μια γωνία και τραβήξτε το αλεξίπτωτο να τεντώσει καθώς στέκεστε σε κύκλο.*
- *Κάθε ένας από εμάς θα φανταστεί ότι κρατάει ένα διαφορετικό τρίγωνο με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε σήμερα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε σήμερα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.*

4. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.

5. **ΠΕΙΤΕ >** *Το αλεξίπτωτο είναι πάντα ανοιχτό όταν βρισκόμαστε στον Ασφαλή Χώρο Ανάκαμψης και Μάθησης (ΑΧΑΜ). Να θυμάστε ότι το αλεξίπτωτο είναι ένας ασφαλής χώρος, όπου όλα είναι εμπιστευτικά και όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια. Στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ, θα κλείνουμε το αλεξίπτωτο.*

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι το αλεξίπτωτο, μπορείτε να το εξηγήσετε ζωγραφίζοντάς το ή παρομοιάζοντάς το με μια μεγάλη ομπρέλα.



Μάθημα ΚΣΜ: Δημιουργούμε μια ομοιόμορφη τάξη

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Δημιουργούμε θετικές σχέσεις | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 1 | **Εβδομάδα:** 1 | **Μάθημα:** 3

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν ότι, παρά τις διαφορές, όλη η τάξη και η κοινότητα μπορούν να συνεργαστούν.
- Αναγνωρίσουν και εκτιμήσουν τις ομοιότητες μεταξύ ατόμων και ομάδων.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Χαρτί
- Μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές
- Αυτοκόλλητη ταινία
- Μπάλα
- Ψαλίδι (εφόσον υπάρχει)

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Καμία

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Όταν οι δραστηριότητες απαιτούν κινητικότητα (ζωγραφίζουμε και σχεδιάζουμε χέρια), είναι σημαντικό να κατανοούμε τους περιορισμούς των μαθητών και να προσαρμόζουμε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλα τα παιδιά.
- Θα πρέπει πάντα να αποδέχεστε και να σέβεστε τις διαφορές, για να δημιουργήσετε έναν ασφαλή χώρο σε αυτές τις δραστηριότητες, όπου όλοι θα αισθάνονται καλοδεχούμενοι.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ξεκινάει το μάθημα με μια ανακεφαλαίωση των δύο τελευταίων μαθημάτων και τα παιδιά συζητούν τις ομοιότητες και τις διαφορές σε ζευγάρια. Στη συνέχεια, τα παιδιά σχεδιάζουν και ζωγραφίζουν χέρια στα χαρτιά τους και τα μοιράζονται με τους συμμαθητές τους. Ο εκπαιδευτής κατευθύνει μια συζήτηση για τις ομοιότητες, τις διαφορές και τα οφέλη του να υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη χεριών. Τα παιδιά ανακεφαλαιώνουν όσα έμαθαν για τον εαυτό τους αυτή την εβδομάδα παίζοντας ένα παιχνίδι με μπάλα. Ο εκπαιδευτής κλείνει το μάθημα ενθουσιάζοντας τα παιδιά με τα μαθήματα ΚΣΜ και φροντίζοντας κάθε παιδί να αισθάνεται μέλος της τάξης.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ανακεφαλαίωση | **Χρόνος:** 4 λεπτά | **Σ**

ύνθεση: Ζευγάρια / Όλη η ομάδα

1. Ξεκινήστε το μάθημα ρωτώντας τα παιδιά να σας πουν τι συγκράτησαν από τα 2 τελευταία μαθήματα. Θα πρέπει να έχουν μάθε ότι οι άνθρωποι έχουν ομοιότητες και διαφορές. Τα άτομα με διαφορές και από διαφορετικούς πολιτισμούς μπορούν να συνεργαστούν αρμονικά.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να συζητήσουν με τον διπλανό τους ποια είδη θετικών ομοιοτήτων και διαφορών μπορούν να υπάρχουν.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Ζωγραφίζουμε χέρια | **Χρόνος:** 10 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

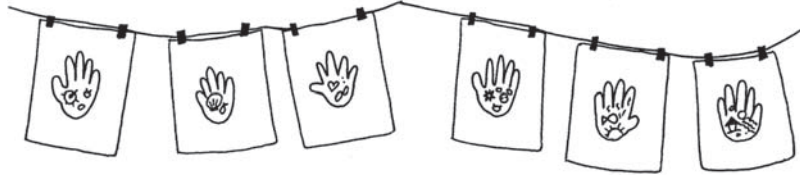
> Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

Αν υπάρχει κάποιο παιδί που δεν έχει χέρι(α) ή έχει κάποιου είδους κινητική δυσκολία στα χέρια, αλλάξτε εντελώς τη δραστηριότητα. Για παράδειγμα, ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν κάποιο άλλο μέρος του σώματος (την πατούσα) ή να σχηματίσουν ζευγάρια και να ζωγραφίσουν τα μάτια τους (αν δεν έχετε κάποιο παιδί με προβλήματα όρασης).

1. Εξηγήστε ότι σήμερα, όλοι μαζί ομαδικά, θα παρουσιάσετε πώς διαφέρει ο καθένας, αλλά ότι όλοι μαζί σαν τάξη μπορείτε να φτιάξετε κάτι όμορφο. Κάθε παιδί θα ζωγραφίσει το χέρι του σε ένα κομμάτι χαρτί. Κάθε παιδί θα πάρει από μια κόλλα χαρτί και έναν μαρκαδόρο. Ο ένας θα ζωγραφίσει το περίγραμμα του χεριού του ζευγαριού του. Στη συνέχεια, κάθε παιδί μπορεί να ζωγραφίσει μέσα στο περίγραμμα του χεριού του με τους μαρκαδόρους, κάτι που το αντιπροσωπεύει.
2. Μοιράστε κόλλες χαρτί. Πηγαίνετε από θρανίο σε θρανίο καθώς τα παιδιά ζωγραφίζουν τα χέρια των συμμαθητών τους, και φροντίστε να γίνονται όλα σωστά. Κάθε παιδί θα πρέπει να έχει το περίγραμμα του χεριού του.



- Όταν τελειώσουν τα παιδιά, μπορούν να κόψουν το περίγραμμα του χεριού που έχουν σχεδιάσει, εφόσον υπάρχει διαθέσιμο ψαλίδι. Κολλήστε με την αυτοκόλλητη ταινία τα σχέδια χεριών σε μια μεγαλύτερη κόλλα χαρτί, την οποία θα κρεμάσετε στον τοίχο ή κολλήστε τα απευθείας στον τοίχο.



ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ >

Αν είχατε προσαρμόσει ή αλλάξει την προηγούμενη δραστηριότητα, θα πρέπει επίσης να αλλάξετε ή να προσαρμόσετε και αυτή τη δραστηριότητα αναλόγως.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ >

Τα χέρια ορισμένων παιδιών μπορεί να είναι μικρότερα από κάποια άλλα. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν τα παιδιά ότι, επειδή ένα χέρι είναι μικρότερο, δεν σημαίνει ότι είναι και λιγότερο σημαντικό. Οι άνθρωποι δεν έχουν όλο το ίδιο μέγεθος.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Συζητάω για τα χέρια | **Χρόνος:** 7 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

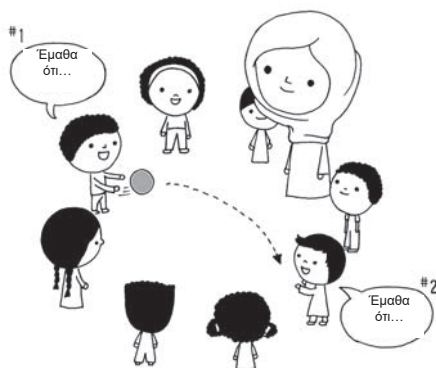
- Ζητήστε από όλα τα παιδιά να καθίσουν σε κύκλο. Βοηθήστε τα να σχηματίσουν έναν κύκλο. Κάποια μπορεί να μην έχουν ξαναπάει σχολείο, και να μην έχουν ξανασχηματίσει κύκλο.
- Ζητήστε από κάθε παιδί να πλησιάσει στον τοίχο με τα χέρια και να δείξει τα δικά του. Ανάλογα με τις αναπτυξιακές τους ικανότητες, ζητήστε από τα παιδιά να εξηγήσουν τι ζωγράφισαν στο χέρι τους.
- Ρωτήστε τι κοινό χαρακτηριστικό έχουν όλα τα χέρια. Παραδείγματα απαντήσεων: είναι μικρά, έχουν 5 δάχτυλα, έχουν περίπου το ίδιο σχήμα, κ.λπ.
- Ρωτήστε τι διαφορετικό έχει κάθε χέρι. Παραδείγματα απαντήσεων: έχουν ελαφρώς διαφορετικό μέγεθος, σχήμα, χρώμα.
- ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Αν ενώσουμε όλα τα χέρια μαζί, είναι το ίδιο με το να έχουμε ένα μόνο χέρι; Σε τι διαφέρει;»*
Παραδείγματα απαντήσεων: Όχι, είναι μεγαλύτερο, πιο πολύχρωμο, πιο ενδιαφέρον και πιο όμορφο. Γενικά, όταν συνεργάζονται μαζί πολλά χέρια, είναι πιο παραγωγικά.
- Εξηγήστε ότι για αυτό είναι σημαντικό να συνεργαζόμαστε με άτομα διαφορετικά από εμάς. Το αποτέλεσμα είναι συνήθως σπουδαιότερο όταν συνεργάζονται πολλά μυαλά.



Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Τι έμαθα | **Χρόνος:** 9 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε πώς παίζεται το παιχνίδι:
 - Κάθε παιδί θα μοιραστεί με τους συμμαθητές του όσα έμαθε για τον εαυτό του μέσα στη βδομάδα.
Το παιδί που ξεκινάει με την μπάλα θα πρέπει να πει τι έμαθε και να πετάξει την μπάλα σε κάποιο άλλο παιδί, λέγοντας το όνομά του. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι όλοι να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους τι έμαθαν για τον εαυτό τους.
 - Μετά τον πρώτο γύρο, θα αρχίσουμε να πετάμε την μπάλα προς την αντίθετη κατεύθυνση, ώστε κάθε παιδί να τη δίνει στο παιδί που του την είχε πετάξει πρώτο. Κάθε παιδί θα μοιραστεί με τους συμμαθητές του όσα έμαθε για την τάξη και τους συμμαθητές του.



2. Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν όρθια στον κύκλο.
3. Ξεκινήστε με την μπάλα και δώστε ένα παράδειγμα με κάτι που μάθατε για τον εαυτό σας. Για παράδειγμα, «Έμαθα ότι με ενθουσιάζει να γνωρίζω νέους ανθρώπους.» Στη συνέχεια, δώστε την μπάλα σε ένα παιδί που έχετε παρατηρήσει ότι είναι ντροπαλό ή ότι δεν έχει κάνει ακόμα φίλους, και πείτε το όνομά του.
4. Φροντίστε να πάρουν την μπάλα όλα τα παιδιά και να μοιραστούν με την τάξη όσα έμαθαν για τον εαυτό τους. Αφού παίξουν όλα τα παιδιά, πάρτε την μπάλα και ξεκινήστε τον δεύτερο γύρο.
5. Ξεκινήστε με την μπάλα και δώστε ένα παράδειγμα. Για παράδειγμα, «Έμαθα ότι στην τάξη μας υπάρχουν πολλά διαφορετικά μεταξύ τους παιδιά, και ότι όλοι μας μπορούμε να συνυπάρξουμε και να συνεργαστούμε.» Στη συνέχεια, δώστε την μπάλα στο παιδί που μίλησε τελευταίο στον πρώτο γύρο. Το παιδί θα πει τι έμαθε για την τάξη και θα δώσει την μπάλα **στο παιδί που του την είχε δώσει στον πρώτο γύρο**. Το παιχνίδι ολοκληρώνεται όταν η μπάλα φτάσει στο παιδί που είχε δώσει πρώτο την μπάλα στον πρώτο γύρο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Όταν επιλέγετε ένα ντροπαλό παιδί, είναι σημαντικό να του δίνετε χρόνο και χώρο για να απαντήσει στην ερώτηση. Αν δυσκολεύεται, κάντε του μια εύκολη και άμεση ερώτηση, για να το ενθαρρύνετε να συμμετέχει.



6. Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας όσα έμαθαν τα παιδιά αυτή την εβδομάδα.
7. Εξηγήστε ότι σήμερα, όταν όλοι θα έχουν ζωγραφίσει τα χέρια τους, κάθε χέρι θα παρουσιάζει διαφορές και ομοιότητες. Όταν ενώσουμε όλα τα χέρια μαζί, το αποτέλεσμα είναι καλύτερο και πιο όμορφο.
8. Πείτε στα παιδιά ότι ήταν πολύ συναρπαστικό που γνωρίσατε τους νέους σας φίλους. Πείτε τους ότι είστε ενθουσιασμένοι που θα τους βλέπετε όλους στα μαθήματα ΚΣΜ.
9. Εξηγήστε ότι, όπως αν αφαιρούσαμε ένα από τα χέρια στον τοίχο, το αποτέλεσμα θα ήταν άσχημο και ότι θα υπήρχε μια τρύπα, το ίδιο ισχύει και για την τάξη. Είναι σημαντικό όλα τα παιδιά να μάθουν όσα περισσότερα μπορούν το ένα από το άλλο. Εξηγήστε ότι όλοι μαζί αποτελείτε μια συναρπαστική, πολυμορφική και μοναδική κοινότητα. Πείτε τους ότι ανυπομονείτε να τους ξαναδείτε όλους στα επόμενα μαθήματα.
10. Προετοιμάστε τα παιδιά για την επόμενη εβδομάδα, λέγοντάς τους ότι θα μάθουν για όλα όσα θα κάνετε μαζί στην τάξη.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Ο άνεμος φυσάει... (30 λεπτά) σελ. 76 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Χάρτινες κούκλες (30 λεπτά) σελ. 77 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Κλείνοντας το αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- Αισθάνονται ήρεμα και γεμάτα αυτοπεποίθηση.
- Έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να κλείσουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η ολοκλήρωση κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το κλείσιμο του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά. Τα βοηθά να ηρεμήσουν και κλείνει το μάθημα με ένα θετικό μήνυμα.

Βήματα

Δραστηριότητα: Κλείνοντας το αλεξίπτωτο | **Χρόνος:** 15 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Δείξτε πώς πινάζετε το σώμα σας.

““

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο, και να φανταστούν ότι στη μέση του κύκλου υπάρχει ένα αλεξίπτωτο.

2. **ΠΕΙΤΕ >**

- *Πριν κλείσουμε το αλεξίπτωτο, πρέπει να αποβάλλουμε όλα τα κακά συναισθήματα. Ας τινάξουμε το σώμα μας, διώχνοντας από πάνω μας όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα πάνω στο αλεξίπτωτο, και κρατώντας μόνο τα ευχάριστα συναισθήματα.*
- *Τώρα, το αλεξίπτωτο είναι πολύ βαρύ, γεμάτο με όλα αυτά τα κακά συναισθήματα. Για να φύγουν τα κακά συναισθήματα, το αλεξίπτωτο πρέπει να πετάξει. Κάθε φορά που σηκώνεται στον αέρα, όλα τα κακά συναισθήματα φεύγουν μακριά. Καθώς ο αέρας παίρνει μακριά τα κακά συναισθήματα, εξαφανίζονται για πάντα, και μένουν πίσω μόνο τα καλά συναισθήματα. Τραβάμε το φανταστικό αλεξίπτωτο πάνω-κάτω 10 φορές, μετρώντας όλοι μαζί δυνατά.*
- *Κάθε ένας από εμάς κρατάει από μία γωνία του αλεξίπτωτου, με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε τώρα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε τώρα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.*

3. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.

““

4. **ΠΕΙΤΕ >**

- *Σταθείτε όλοι γύρω από το αλεξίπτωτο, κρατώντας τη γωνία σας. Φανταστείτε όλοι ότι λούζεστε ολόκληροι με τα ευχάριστα συναισθήματα που αντιπροσωπεύει το χρώμα σας, σαν να κάνετε ντους.*
- *Τυλίξτε το αλεξίπτωτο στο κέντρο, και συναντηθείτε όλοι στο κέντρο του κύκλου. Ας αφήσουμε εδώ το αλεξίπτωτο.*

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Βρείτε ένα ασφαλές μέρος όπου θα φυλάτε κάθε μέρα το φανταστικό αλεξίπτωτο.

““

5. **ΠΕΙΤΕ >** Το αλεξίπτωτο θα παραμείνει ασφαλές εδώ, έως ότου το ανοίξουμε ξανά στο επόμενο μάθημα ΚΣΜ.



ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 2

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 1, Εβδομάδα 2

43

Εβδομάδα 2, Μάθημα 1

Κανόνες της τάξης

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες
Θέμα: Μαθαίνω τους κανόνες της τάξης

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 45
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Κανόνες της τάξης
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Κοίτα με στα μάτια (30 λεπτά) σελ. 71 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Ουρανόμπαλα και Νερόμπαλα (30 λεπτά) σελ. 22 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 52



Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- αισθάνονται ήρεμα και έτοιμα να εστιάσουν στο μάθημα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ).
- έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στην αρχή κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να ανοίξουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η έναρξη κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το άνοιγμα του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά, ενώ τα βοηθά να προετοιμαστούν για τις δραστηριότητες ΚΣΜ που θα ακολουθήσουν.

Βήματα

Δραστηριότητα: Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο | **Χρόνος:** 15 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο.
2. Δώστε στα παιδιά οδηγίες για να **ανοίξετε όλοι μαζί το αλεξίπτωτο**.

““

3. ΠΕΙΤΕ >

- Φανταστείτε ότι στο κέντρο του κύκλου υπάρχει ένα διπλωμένο αλεξίπτωτο. Ξέρετε τι είναι το αλεξίπτωτο;
- Το αλεξίπτωτο είναι ένας «ασφαλής χώρος» για όλους μας. Οποδήποτε συμβαίνει όταν το αλεξίπτωτο είναι ανοιχτό, είναι εμπιστευτικό. Αυτό σημαίνει ότι μένει μέσα στον ασφαλή μας χώρο. Δεν κρίνουμε και δεν κοροϊδεύουμε κανέναν όταν βρισκόμαστε στον ασφαλή μας χώρο. Εδώ είναι το μέρος όπου όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια.
- Το αλεξίπτωτο τώρα είναι διπλωμένο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να το ανοίξουμε. Ελάτε όλοι μαζί προς το κέντρο και σταθείτε δίπλα δίπλα. Πιάστε όλοι από μια γωνία και τραβήξτε το αλεξίπτωτο να τεντώσει καθώς στέκεστε σε κύκλο.
- Κάθε ένας από εμάς θα φανταστεί ότι κρατάει ένα διαφορετικό τρίγωνο με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε σήμερα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε σήμερα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.

4. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.

5. **ΠΕΙΤΕ >** Το αλεξίπτωτο είναι πάντα ανοιχτό όταν βρισκόμαστε στον Ασφαλή Χώρο Ανάκαμψης και Μάθησης (ΑΧΑΜ). Να θυμάστε ότι το αλεξίπτωτο είναι ένας ασφαλής χώρος, όπου όλα είναι εμπιστευτικά και όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια. Στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ, θα κλείνουμε το αλεξίπτωτο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι το αλεξίπτωτο, μπορείτε να το εξηγήσετε ζωγραφίζοντάς το ή παρομοιάζοντάς το με μια μεγάλη ομπρέλα.



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 1, Εβδομάδα 2, Μάθημα 1

45

Μάθημα ΚΣΜ: Κανόνες της τάξης

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Μαθαίνω τους κανόνες της τάξης | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά | **Θεματική ενότητα:** 1 | **Εβδομάδα:** 2 | **Μάθημα:** 1

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Επιδεικνύουν ικανότητα να θυμούνται τους κανόνες της τάξης.
- Κατανοούν τις απαιτήσεις ασφάλειας στην τάξη.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

Κιμωλίες και μαυροπίνακας ή μαρκαδόροι και λευκός πίνακας

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Καμία

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Στη δραστηριότητα «Η τάξη μου, το σπίτι μου», το σπίτι μπορεί να μην αποτελεί έναν ασφαλή και άνετο χώρο για ορισμένα παιδιά. Αν τα παιδιά δεν ανταποκρίνονται καλά στη σύγκριση μεταξύ σχολείου και σπιτιού, μη χρησιμοποιήσετε τη σύγκριση. Αντίθετα, εστιάστε στα όσα κάνετε στο σχολείο - ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν ιδέες.

- Το σπίτι μπορεί να αποτελεί ευαίσθητο ζήτημα, ιδίως αν κάποια παιδιά έχουν χάσει το σπίτι τους λόγω σύγκρουσης ή καταστροφής. Σε αυτή την περίπτωση, μην κάνετε αναφορά σε σπίτια.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Τα παιδιά θα παίξουν ένα παιχνίδι γνωριμίας, για να γνωριστούν με τους συμμαθητές τους. Ο εκπαιδευτής θα αρχίσει να εξηγεί τι σημαίνει «ενσυνειδητότητα» και θα διδάξει τα παιδιά μία μέθοδο εξάσκησης της ενσυνειδητότητας. Τα παιδιά θα παίξουν το παιχνίδι «Μάντεψε τι» πριν σκεφτούν ομοιότητες και διαφορές ανάμεσα στο σπίτι τους και την τάξη. Το μάθημα ολοκληρώνεται με μια ανακεφαλαίωση του σκοπού της ημέρας και των όσων έμαθαν τα παιδιά σήμερα.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Θυμάμαι τον συμμαθητή μου | **Χρόνος:** 5 λεπτά

Σύνθεση: Όλη η ομάδα / Μικρές ομάδες / Ζευγάρια / Ατομική δραστηριότητα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ >

Αν για κάποια παιδιά η πείνα και η πρόσβαση σε τρόφιμα αποτελούν καθημερινό πρόβλημα, αλλάξτε την ερώτηση σε «ποιο είναι το αγαπημένο σας παιχνίδι».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ >

αλλάξτε το όνομα σε κάποιο πιο συνηθισμένο στην πατρίδα σας.

1. Καλωσορίστε όλα τα παιδιά ξανά στην τάξη. Υπενθυμίστε τους ότι την προηγούμενη εβδομάδα έμαθαν κάποια πράγματα για τους συμμαθητές τους.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να «γυρίσουν και να μιλήσουν» στον διπλανό τους. Και τα δύο παιδιά θα πρέπει να πουν το όνομά τους και το αγαπημένο τους φαγητό. Μετά θα συστήσουν τον διπλανό τους σε όλη την τάξη.
3. Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Περπατήστε μέσα στην αίθουσα και βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά συστήνονται και μιλάνε για το αγαπημένο τους φαγητό. Δώστε στα παιδιά 1-2 λεπτά, ανάλογα με τις ανάγκες.
4. Συγκεντρώστε μαζί όλα τα παιδιά.
5. Ξεκινήστε με ένα παράδειγμα, συστήνοντας έναν μαθητή. Για παράδειγμα, «Τη συμμαθήτριά μου τη λένε Σάρα. Το αγαπημένο φαγητό της Σάρας είναι το ρύζι.»
6. Περπατήστε μέσα στην αίθουσα και βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά έχουν συστηθεί.
7. Ολοκληρώστε τις συστάσεις λέγοντας τα παιδιά πόσο σημαντικό είναι να γνωρίζουμε ο ένας τον άλλο.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Παρουσίαση της έννοιας της ενσυνειδητότητας και του σκοπού της ημέρας | **Χρόνος:** 6 λεπτά **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε τον σκοπό της ενσυνειδητότητας στην τάξη.
2. **ΠΕΙΤΕ >**
 - Κάθε μέρα, θα ξεκινάμε το μάθημα σκεπτόμενοι τι θέλουμε να μάθουμε και πού θέλουμε να εστιάσουμε. Θα ορίζουμε έναν «**ημερήσιο σκοπό**», ο οποίος θα περιγράφει τι θέλουμε να μάθουμε και πού θέλουμε να εστιάσουμε τη συγκεκριμένη ημέρα. Θα είναι η στιγμή που θα διώχνουμε από πάνω μας όλα όσα συμβαίνουν έξω από την τάξη και θα αποφασίζουμε τι θα κάνουμε όσο είμαστε εδώ, όλοι μαζί.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ >

Σε ορισμένες
κουλτούρες, μπορεί
να μην είναι πρόπον
για ένα κορίτσι (ή
αγόρι) να τινάζει τα
χέρια, τα πόδια ή το
σώμα του. Σε αυτή την
περίπτωση, αλλάξτε
αυτή τη δραστηριότητα
ενσυνειδητότητας σε
κάποια όπου τα παιδιά
θα αισθάνονται την
ενέργεια σε όλο το
σώμα τους.

- Ορίζοντας έναν σκοπό, μαθαίνουμε την έννοια της «ενσυνειδητότητας». Η ενσυνειδητότητα μας βοηθά να ξεχνάμε όλα τα άλλα και να ασχολούμαστε και να γνωρίζουμε τι συμβαίνει τη δεδομένη στιγμή.



Ενσυνειδητός Ενσυνειδητότητα

3. Εξηγήστε ότι σήμερα τα παιδιά θα μάθουν έναν τρόπο εξάσκησης της ενσυνειδητότητας.
4. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά στέκονται όρθια. Δείξτε στα παιδιά όλες τις ενέργειες που θα πρέπει να κάνουν.
5. **ΠΕΙΤΕ >** *Ας τινάξουμε πρώτα τα χέρια μας. Τινάξτε τις παλάμες, τους καρπούς, τα μπράτσα, τους αγκώνες και, τέλος, τους ώμους. Νιώστε όλες τις σκέψεις σας να φεύγουν από τα δάχτυλά σας.*
6. Τινάξτε τα μπράτσα σας και ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν και αυτά το ίδιο.
7. **ΠΕΙΤΕ >** *Τώρα ας τινάξουμε τα πόδια μας. Τινάξτε τα πέλματα, τους αστραγάλους, τις γάμπες, τα γόνατα και τους μηρούς, καταλήγοντας στους γοφούς. Νιώστε την κούραση από τη διαδρομή στο σχολείο να ξεγλιστράει από τα δάχτυλα των ποδιών σας.*
8. Τινάξτε τα πόδια σας και ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν και αυτά το ίδιο.
9. **ΠΕΙΤΕ >** *Τώρα, ας τινάξουμε όλο το σώμα μας για να διώξουμε όλες τις σκέψεις μας. Τινάξτε τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι και τη μέση σας. Τινάξτε όλο το σώμα σας και διώξτε από πάνω σας όλα τα αρνητικά συναισθήματα.*
10. Τινάξτε όλο το σώμα σας και ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν και αυτά το ίδιο.
11. **ΠΕΙΤΕ >** *Τώρα σταθείτε εντελώς ακίνητοι. Σταθείτε στητοί σαν δέντρα. Κρατήστε το σώμα σας εντελώς ακίνητο. Τεντώστε το κεφάλι σας προς τα πάνω όπως τα φύλλα στρέφονται προς τον ήλιο. Τεντωθείτε λίγο ακόμα.*



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν κάποια παιδιά έχουν χάσει τα σπίτια τους, αλλάξτε αυτή και την επόμενη δραστηριότητα.

- “ — 12. **ΠΕΙΤΕ** > Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Η τάξη μας είναι το σπίτι μας.**
13. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
- ? — 14. **ΡΩΤΗΣΤΕ** > Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;
15. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
- “ — 16. **ΠΕΙΤΕ** > Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας - **Η τάξη μας είναι το σπίτι μας.**
17. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη. Συγχαρείτε τα παιδιά που έμαθαν πώς να χρησιμοποιούν την ενσυνειδητότητα.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Μάντεψε τι | Χρόνος: 7 λεπτά | Σύνθεση: Όλη η ομάδα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν κάποιο από τα παιδιά έχει κάποιο είδους πρόβλημα όρασης, η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί σε κάτι που ακούν τα παιδιά σε έναν σιωπηλό χώρο για 10 δευτερόλεπτα.

- Εξηγήστε πώς παίζεται το παιχνίδι «Μάντεψε τι».
 - Ένα παιδί θα σκεφτεί ένα αντικείμενο μέσα στην τάξη. Το παιδί αυτό θα πει «Βλέπω με τα ματάκια μου κάτι που ...» και όλα τα υπόλοιπα παιδιά θα πρέπει να μαντέψουν ποιο αντικείμενο είναι αυτό.
 - Τα υπόλοιπα παιδιά μπορούν να κάνουν ερωτήσεις «ναι και όχι» για να μάθουν περισσότερα για το αντικείμενο. Όποιος μαντέψει το αντικείμενο θα επιλέξει το επόμενο αντικείμενο που θα πρέπει να μαντέψει η τάξη.
- Παίξτε έναν δοκιμαστικό γύρο. Επιλέξτε το πρώτο αντικείμενο στην τάξη. Για παράδειγμα, «Βλέπω με τα ματάκια μου κάτι πάνω στο οποίο γράφουμε, ώστε να βλέπουν όλοι», δηλαδή τον πίνακα.
- Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις «ναι ή όχι» για το αντικείμενο, και απαντήστε στις ερωτήσεις τους. Το παιδί που θα μαντέψει σωστά το αντικείμενο θα επιλέξει το επόμενο αντικείμενο.



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 1, Εβδομάδα 2, Μάθημα 1



4. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά παίζουν σύμφωνα με τους κανόνες - ξεκινούν το παιχνίδι λέγοντας «Βλέπω με τα ματάκια μου...» και κάνουν μόνο ερωτήσεις του τύπου «ναι ή όχι». Ερωτήσεις θα κάνουν μόνο τα παιδιά που σηκώνουν το χέρι τους.
5. Συνεχίστε το παιχνίδι αφήνοντας τα παιδιά να επιλέξουν αντικείμενο.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Η τάξη μας είναι το σπίτι μας | **Χρόνος:** 12 λεπτά |

Σύνθεση: Ζευγάρια / Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε ότι τα παιδιά τώρα θα σκεφτούν μόνο τις ομοιότητες ανάμεσα στην τάξη και το σπίτι τους.
2. Γράψτε τις ακόλουθες ερωτήσεις στον πίνακα. Διαβάστε δυνατά τις ερωτήσεις.
 - Ποιες ομοιότητες βλέπετε ανάμεσα στην τάξη και το σπίτι σας;
 - Ποιες διαφορές βλέπετε ανάμεσα στην τάξη και το σπίτι σας;
3. Δώστε μερικά παραδείγματα ομοιοτήτων:
 - Υπάρχουν κανόνες και κανονισμοί στο σπίτι και στην τάξη.
 - Ενήλικες ή άλλοι φροντιστές προστατεύουν και περιποιούνται τους ανήλικους στην τάξη και το σπίτι.
 - Τα παιδιά οφείλουν να ακούν τους ενήλικες ή άλλους φροντιστές στο σπίτι και την τάξη.
 - Οι ενήλικες ή άλλοι φροντιστές οφείλουν να ακούν τα παιδιά και να κατανοούν τις ανάγκες τους στο σπίτι και την τάξη.
 - Μερικές φορές, τα παιδιά κάνουν ορισμένες βασικές δουλειές για να βοηθήσουν στην ομαλή λειτουργία του σπιτιού/της τάξης.
 - Σε αυτά τα μέρη, ακούμε και σεβόμαστε ο ένας τον άλλο.
4. Δώστε μερικά παραδείγματα διαφορών:
 - Στην τάξη υπάρχει πίνακας.
 - Στην τάξη υπάρχουν θρανία.
 - Τα έπιπλα είναι διαφορετικά.
 - Στην τάξη υπάρχουν περισσότερα παιδιά.
 - Στην τάξη, ο χρόνος μας είναι πολύ δομημένος.
5. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν αρχικά μόνο τους ερωτήσεις και μετά να συζητήσουν με τον διπλανό τους σε ζευγάρια.



6. Αφού τα παιδιά συζητήσουν σε ζευγάρια, κάντε σε κάθε ζευγάρι όλες τις ερωτήσεις και ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν τα συμπεράσματα από κάθε συζήτηση.
7. Μετά τη συζήτηση, ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται τον σκοπό της ημέρας.
Απάντηση: Η τάξη μας είναι το σπίτι μας.
8. Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας όσα έμαθαν τα παιδιά σήμερα - η τάξη είναι σαν το σπίτι μας. Είναι ένας ασφαλής χώρος όπου μπορούμε να μάθουμε όλοι μαζί. Υπάρχουν ορισμένοι κανόνες στο σχολείο που μπορεί να μην υπάρχουν στην τάξη. Εξηγήστε ότι θα μάθουν περισσότερα για αυτούς τους κανόνες μέσα στην εβδομάδα.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Κοίτα με στα μάτια (30 λεπτά) σελ. 71 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Ουρανόμπαλα και Νερόμπαλα (30 λεπτά) σελ. 22 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Κλείνοντας το αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

- Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:
- Αισθάνονται ήρεμα και γεμάτα αυτοπεποίθηση.
 - Έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να κλείσουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η ολοκλήρωση κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το κλείσιμο του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά. Τα βοηθά να ηρεμήσουν και κλείνει το μάθημα με ένα θετικό μήνυμα.

Βήματα

Δραστηριότητα: Κλείνοντας το αλεξίπτωτο | **Χρόνος:** 15 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Δείξτε πώς τινάζετε το σώμα σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Βρείτε ένα ασφαλές μέρος όπου θα φυλάτε κάθε μέρα το φανταστικό αλεξίπτωτο.

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο, και να φανταστούν ότι στη μέση του κύκλου υπάρχει ένα αλεξίπτωτο.

““ 2. ΠΕΙΤΕ >

- Πριν κλείσουμε το αλεξίπτωτο, πρέπει να αποβάλλουμε όλα τα κακά συναισθήματα. Ας τινάζουμε το σώμα μας, διώχνοντας από πάνω μας όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα πάνω στο αλεξίπτωτο, και κρατώντας μόνο τα ευχάριστα συναισθήματα.
- Τώρα, το αλεξίπτωτο είναι πολύ βαρύ, γεμάτο με όλα αυτά τα κακά συναισθήματα. Για να φύγουν τα κακά συναισθήματα, το αλεξίπτωτο πρέπει να πετάξει. Κάθε φορά που σηκώνεται στον αέρα, όλα τα κακά συναισθήματα φεύγουν μακριά. Καθώς ο αέρας παίρνει μακριά τα κακά συναισθήματα, εξαφανίζονται για πάντα, και μένουν πίσω μόνο τα καλά συναισθήματα. Τραβάμε το φανταστικό αλεξίπτωτο πάνω-κάτω 10 φορές, μετρώντας όλοι μαζί δυνατά.
- Κάθε ένας από εμάς κρατάει από μία γωνία του αλεξίπτωτου, με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε τώρα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε τώρα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.

3. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.

““ 4. ΠΕΙΤΕ >

- Σταθείτε όλοι γύρω από το αλεξίπτωτο, κρατώντας τη γωνία σας. Φανταστείτε όλοι ότι λούζεστε ολόκληροι με τα ευχάριστα συναισθήματα που αντιπροσωπεύει το χρώμα σας, σαν να κάνετε ντους.
- Τυλίξτε το αλεξίπτωτο στο κέντρο, και συναντηθείτε όλοι στο κέντρο του κύκλου. Ας αφήσουμε εδώ το αλεξίπτωτο.

““ 5. ΠΕΙΤΕ > Το αλεξίπτωτο θα παραμείνει ασφαλές εδώ, έως ότου το ανοίξουμε ξανά στο επόμενο μάθημα ΚΣΜ.



Εβδομάδα 2, Μάθημα 2

Δημιουργούμε κανόνες ΑΧΑΜ

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες
Θέμα: Ακολουθώ οδηγίες

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 54
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Δημιουργούμε κανόνες ΑΧΑΜ
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Άκου και ακολούθα (30 λεπτά) σελ. 41 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Μαρούλι - Πιπεριά - Ντομάτα (30 λεπτά), σελ. 18 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 59



Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- αισθάνονται ήρεμα και έτοιμα να εστιάσουν στο μάθημα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ)
- έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στην αρχή κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να ανοίξουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η έναρξη κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το άνοιγμα του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά, ενώ τα βοηθά να προετοιμαστούν για τις δραστηριότητες ΚΣΜ που θα ακολουθήσουν.

Βήματα

Δραστηριότητα: Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο | **Χρόνος:** 15 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο.
2. Δώστε στα παιδιά οδηγίες για να **ανοίξετε όλοι μαζί το αλεξίπτωτο**.

““

3. ΠΕΙΤΕ >

- *Φανταστείτε ότι στο κέντρο του κύκλου υπάρχει ένα διπλωμένο αλεξίπτωτο. Ξέρετε τι είναι το αλεξίπτωτο;*
- *Το αλεξίπτωτο είναι ένας «ασφαλής χώρος» για όλους μας. Οποδήποτε συμβαίνει όταν το αλεξίπτωτο είναι ανοιχτό, είναι εμπιστευτικό. Αυτό σημαίνει ότι μένει μέσα στον ασφαλή μας χώρο. Δεν κρίνουμε και δεν κοροϊδεύουμε κανέναν όταν βρισκόμαστε στον ασφαλή μας χώρο. Εδώ είναι το μέρος όπου όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια.*
- *Το αλεξίπτωτο τώρα είναι διπλωμένο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να το ανοίξουμε. Ελάτε όλοι μαζί προς το κέντρο και σταθείτε δίπλα δίπλα. Πιάστε όλοι από μια γωνία και τραβήξτε το αλεξίπτωτο να τεντώσει καθώς στέκεστε σε κύκλο.*
- *Κάθε ένας από εμάς θα φανταστεί ότι κρατάει ένα διαφορετικό τρίγωνο με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε σήμερα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε σήμερα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.*

4. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.

““

5. **ΠΕΙΤΕ >** *Το αλεξίπτωτο είναι πάντα ανοιχτό όταν βρισκόμαστε στον Ασφαλή Χώρο Ανάκαμψης και Μάθησης (ΑΧΑΜ). Να θυμάστε ότι το αλεξίπτωτο είναι ένας ασφαλής χώρος, όπου όλα είναι εμπιστευτικά και όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια. Στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ, θα κλείνουμε το αλεξίπτωτο.*

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι το αλεξίπτωτο, μπορείτε να το εξηγήσετε ζωγραφίζοντάς το ή παρομοιάζοντάς το με μια μεγάλη ομπρέλα.



Μάθημα ΚΣΜ: Δημιουργούμε κανόνες ΑΧΑΜ

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Ακολουθώ οδηγίες |

Ηλικία: 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 1 | **Εβδομάδα:** 2 | **Μάθημα:** 2

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν πόσο σημαντικό είναι να ακολουθούμε κανόνες.
- Συζητούν και να δημιουργούν κανόνες της τάξης και του σχολείου
- Τηρούν τους κανόνες της τάξης και του σχολείου.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Κιμωλίες και μαυροπίνακας
- Χαρτί
- Ψαλίδι
- Μαρκαδόροι
- Ένα μεγάλο φύλλο χαρτί με επικεφαλίδα «Κανόνες ΑΧΑΜ»
- Αυτοκόλλητη ταινία

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Κόψτε χάρτινα αστεράκια για κάθε παιδί.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ορισμένα παιδιά μπορεί να έχουν αρνητικές εμπειρίες με τους κανόνες. Οι ενήλικες μπορεί να ορίζουν κανόνες που καταλήγουν σε αδικαιολόγητη κακοποίηση των παιδιών αν τους παραβούν ή ο κανόνας μπορεί από μόνος του να προστατεύει μια παράνομη πράξη του ενήλικα, όπως σεξουαλική κακοποίηση του παιδιού, ορίζοντας ότι «δεν πρέπει να το πει σε κανέναν». Εξαιτίας αυτού, οι κανόνες θα πρέπει πάντα να περιγράφονται ως κάτι που βοηθάει την ομάδα και το παιδί.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ξεκινάει κατευθύνοντας τα παιδιά σε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και παρουσιάζοντας τον σκοπό της ημέρας. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής ζητάει από τα παιδιά να σκεφτούν ποιους κανόνες ακολουθούν ήδη στη ζωή τους. Τα παιδιά δημιουργούν όλα μαζί τους δικούς τους σχολικούς κανόνες και επιλέγει το καθένα τον αγαπημένο του.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα | **Χρόνος:** 3 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

1. **ΠΕΙΤΕ** > Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Φτιάχνουμε τους κανόνες του σχολείου μας.**
2. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
3. **ΡΩΤΗΣΤΕ** > Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;
4. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
5. **ΠΕΙΤΕ** > Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας - **Φτιάχνουμε τους κανόνες του σχολείου μας.**
6. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Το σπίτι μπορεί να αποτελεί ευαίσθητο ζήτημα, ιδίως αν κάποια παιδιά έχουν χάσει το σπίτι τους λόγω σύγκρουσης ή καταστροφής. Σε αυτή την περίπτωση, μην κάνετε αναφορά σε σπίτια, και επιλέξτε μια άλλη, κατάλληλη αναφορά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Λόγω της σεξουαλικής κακοποίησης στο σπίτι που παρατηρείται σε όλο τον κόσμο, οι «κανόνες» του σπιτιού μπορεί να μην αποτελούν την πλέον κατάλληλη αναφορά.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Τι είναι οι κανόνες; | **Χρόνος:** 7 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Πείτε στα παιδιά ότι σήμερα θα έχουν όλοι την ευκαιρία να είναι αρχηγοί και να δημιουργήσουν ομαδικά κανόνες για τον ΑΧΑΜ.
2. Ρωτήστε τα παιδιά αν γνωρίζουν κάποιον κανόνα του ΑΧΑΜ. Μπορείτε να δώσετε ορισμένα παραδείγματα, όπως να σέβονται τους άλλους ανθρώπους και τις απόψεις τους· να έχουν επιμελητές/υπευθύνους τάξης· να μιλάνε ο καθένας με τη σειρά του· να ζητάνε την άδεια για να βγαίνουν και να μπαίνουν στην τάξη.
3. Εξηγήστε τι σημαίνουν οι κανόνες για τα παιδιά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το παράδειγμα ότι ορισμένα σπίτια έχουν κανόνες, πράγματα που πρέπει να κάνετε ή πράγματα που δεν πρέπει να κάνετε. Δώστε παραδείγματα όπως, «Στο σπίτι μου, είναι κανόνας να μη λέμε κακές λέξεις.»
4. Ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν με την υπόλοιπη τάξη κανόνες που εφαρμόζουν στο σπίτι τους. Σημειώστε τυχόν κανόνες που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε στον ΑΧΑΜ.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Οι κανόνες θα πρέπει να είναι θετικοί και να ενθαρρύνουν τη σωστή συμπεριφορά αντί να υποδεικνύουν στα παιδιά τι δεν πρέπει να κάνουν. Αναδιατυπώστε κάθε αρνητική διατύπωση με θετικό τρόπο. Για παράδειγμα, η διατύπωση «Δεν μιλάμε όταν δεν είναι η σειρά μας» θα πρέπει να αναδιατυπωθεί σε «Μιλάμε μόνο όταν είναι η σειρά μας».

5. Ρωτήστε τα παιδιά γιατί πιστεύουν ότι υπάρχουν κανόνες. Μπορείτε να τους δώσετε μερικές απαντήσεις ως παράδειγμα, όπως για να κάνουμε το σπίτι μας/το σχολείο μας καλύτερο μέρος· ώστε όλοι να γνωρίζουμε πώς πρέπει να συμπεριφερόμαστε μεταξύ μας· για να αποτρέψουμε καβγάδες ή για να μην πληγωθεί κάποιος.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Γράφουμε κανόνες στα αστεράκια | **Χρόνος:** 15 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα / Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε ότι τώρα θα έχουμε όλοι την ευκαιρία να δημιουργήσουμε κανόνες ΑΧΑΜ.
2. Δώστε σε κάθε παιδί από ένα χάρτινο αστεράκι και μαρκαδόρους.
3. Ζητήστε από κάθε παιδί να ζωγραφίσει μια εικόνα για έναν κανόνα που θα ήθελε να συμπεριλάβει στους κανόνες ΑΧΑΜ.
4. Δώστε στα παιδιά περίπου 2 λεπτά χρόνο για να ζωγραφίσουν τον κανόνα τους.
5. Συγκεντρώστε μαζί όλα τα παιδιά. Εξηγήστε ότι κάθε παιδί θα δείξει στην τάξη το δικό του αστεράκι με τον κανόνα. Γράψτε κάθε κανόνα στο μεγάλο χαρτί με την επικεφαλίδα «Κανόνες ΑΧΑΜ». Κολλήστε το αστεράκι δίπλα στον αντίστοιχο κανόνα.
6. Αφού προσθέσουν όλα τα παιδιά τον δικό τους κανόνα, ρωτήστε αν θα ήθελαν να προσθέσουν κάποιον άλλο κανόνα για τον ΑΧΑΜ.
7. Μπορείτε επίσης να προτείνετε και εσείς κάποιους κανόνες. Ακολουθούν ορισμένοι κανόνες που πρέπει να συμπεριληφθούν: Μην τους πείτε αμέσως. Κάντε ερωτήσεις στα παιδιά, ώστε να τα καθοδηγήσετε να συμπεράνουν εκείνα τους κανόνες αυτούς. Συμπεριλάβετε και άλλους κανόνες που θεωρείτε ότι είναι απαραίτητοι για το περιβάλλον σας και τον ΑΧΑΜ.
 - Σηκώνουμε το χέρι μας προτού μιλήσουμε
 - Σεβόμαστε τις απόψεις και τα πράγματα των άλλων
 - Ακολουθούμε οδηγίες
 - Είμαστε ευγενικοί, λέμε όμορφα πράγματα και φερόμαστε καλά στους άλλους





Θετικοί κανόνες

- Μιλάμε μόνο όταν είναι η σειρά μας
- Μπαίνουμε στον ΑΧΑΜ περπατώντας
- Μιλάμε όταν έρχεται η σειρά μας
- Σεβόμαστε τους άλλους

Αρνητικοί κανόνες

- Δεν μιλάμε όταν δεν είναι η σειρά μας
- Δεν μπαίνουμε στον ΑΧΑΜ τρέχοντας
- Δεν διακόπτουμε αυτόν που μιλάει
- Δεν είμαστε αγενείς

8. Διαβάστε την τελική λίστα με τους κανόνες ΑΧΑΜ.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Μοιράζομαι τον αγαπημένο μου κανόνα | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από κάθε παιδί να πει τον αγαπημένο του κανόνα ΑΧΑΜ. Κάθε παιδί θα πρέπει να μπορεί να κατονομάσει έναν από τους κανόνες ΑΧΑΜ.
2. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** Ρωτήστε ποιος θυμάται τον σκοπό της ημέρας;
Απάντηση: **Φτιάχνουμε τους κανόνες του σχολείου μας.**
3. Ολοκληρώστε τη διαδικασία λέγοντας ότι έχετε δημιουργήσει μια πλήρη λίστα με κανόνες. Αυτοί οι κανόνες θα κάνουν τον ΑΧΑΜ ένα καλύτερο μέρος.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Άκου και ακολούθα (30 λεπτά) σελ. 41 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Μαρούλι - Πιπεριά - Ντομάτα (30 λεπτά), σελ. 18 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 1, Εβδομάδα 2, Μάθημα 2

58

Κλείνοντας το αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- Αισθάνονται ήρεμα και γεμάτα αυτοπεποίθηση.
- Έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να κλείσουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η ολοκλήρωση κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το κλείσιμο του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά. Τα βοηθά να ηρεμήσουν και κλείνει το μάθημα με ένα θετικό μήνυμα.

Βήματα

Δραστηριότητα: Κλείνοντας το αλεξίπτωτο | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Δείξτε πώς τινάζετε το σώμα σας.

“

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο, και να φανταστούν ότι στη μέση του κύκλου υπάρχει ένα αλεξίπτωτο.

2. ΠΕΙΤΕ >

- *Πριν κλείσουμε το αλεξίπτωτο, πρέπει να αποβάλλουμε όλα τα κακά συναισθήματα. Ας τινάξουμε το σώμα μας, διώχνοντας από πάνω μας όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα πάνω στο αλεξίπτωτο, και κρατώντας μόνο τα ευχάριστα συναισθήματα.*
- *Τώρα, το αλεξίπτωτο είναι πολύ βαρύ, γεμάτο με όλα αυτά τα κακά συναισθήματα. Για να φύγουν τα κακά συναισθήματα, το αλεξίπτωτο πρέπει να πετάξει. Κάθε φορά που σηκώνεται στον αέρα, όλα τα κακά συναισθήματα φεύγουν μακριά. Καθώς ο αέρας παίρνει μακριά τα κακά συναισθήματα, εξαφανίζονται για πάντα, και μένουν πίσω μόνο τα καλά συναισθήματα. Τραβάμε το φανταστικό αλεξίπτωτο πάνω-κάτω 10 φορές, μετρώντας όλοι μαζί δυνατά.*
- *Κάθε ένας από εμάς κρατάει από μία γωνία του αλεξίπτωτου, με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε τώρα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε τώρα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.*

3. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.

“

4. ΠΕΙΤΕ >

- *Σταθείτε όλοι γύρω από το αλεξίπτωτο, κρατώντας τη γωνία σας. Φανταστείτε όλοι ότι λούζετε ολόκληροι με τα ευχάριστα συναισθήματα που αντιπροσωπεύει το χρώμα σας, σαν να κάνετε ντους.*
- *Τυλίξτε το αλεξίπτωτο στο κέντρο, και συναντηθείτε όλοι στο κέντρο του κύκλου. Ας αφήσουμε εδώ το αλεξίπτωτο.*

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Βρείτε ένα ασφαλές μέρος όπου θα φυλάτε κάθε μέρα το φανταστικό αλεξίπτωτο.

“

5. **ΠΕΙΤΕ >** *Το αλεξίπτωτο θα παραμείνει ασφαλές εδώ, έως ότου το ανοίξουμε ξανά στο επόμενο μάθημα ΚΣΜ.*



Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 1, Εβδομάδα 2, Μάθημα 2

59

Εβδομάδα 2, Μάθημα 3

Προσδιορίζουμε συνέπειες

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες
Θέμα: Ακολουθώ οδηγίες

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 61
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Προσδιορίζουμε συνέπειες
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Ο Αρχηγός λέει (30 λεπτά) σελ. 21 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Κόκκινο φανάρι, πράσινο φανάρι (30 λεπτά) σελ. 34 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 67



Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- αισθάνονται ήρεμα και έτοιμα να εστιάσουν στο μάθημα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ).
- έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στην αρχή κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να ανοίξουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η έναρξη κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το άνοιγμα του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά, ενώ τα βοηθά να προετοιμαστούν για τις δραστηριότητες ΚΣΜ που θα ακολουθήσουν.

Βήματα

Δραστηριότητα: Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο | Χρόνος: 15 λεπτά | Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο.
2. Δώστε στα παιδιά οδηγίες για να **ανοίξετε όλοι μαζί το αλεξίπτωτο**.

“

3. ΠΕΙΤΕ >

- *Φανταστείτε ότι στο κέντρο του κύκλου υπάρχει ένα διπλωμένο αλεξίπτωτο. Ξέρετε τι είναι το αλεξίπτωτο;*
- *Το αλεξίπτωτο είναι ένας «ασφαλής χώρος» για όλους μας. Οποδήποτε συμβαίνει όταν το αλεξίπτωτο είναι ανοιχτό, είναι εμπιστευτικό. Αυτό σημαίνει ότι μένει μέσα στον ασφαλή μας χώρο. Δεν κρίνουμε και δεν κοροϊδεύουμε κανέναν όταν βρισκόμαστε στον ασφαλή μας χώρο. Εδώ είναι το μέρος όπου όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια.*
- *Το αλεξίπτωτο τώρα είναι διπλωμένο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να το ανοίξουμε. Ελάτε όλοι μαζί προς το κέντρο και σταθείτε δίπλα δίπλα. Πιάστε όλοι από μια γωνία και τραβήξτε το αλεξίπτωτο να τεντώσει καθώς στέκεστε σε κύκλο.*
- *Κάθε ένας από εμάς θα φανταστεί ότι κρατάει ένα διαφορετικό τρίγωνο με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε σήμερα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε σήμερα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.*

4. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.

“

5. **ΠΕΙΤΕ >** *Το αλεξίπτωτο είναι πάντα ανοιχτό όταν βρισκόμαστε στον Ασφαλή Χώρο Ανάκαμψης και Μάθησης (ΑΧΑΜ). Να θυμάστε ότι το αλεξίπτωτο είναι ένας ασφαλής χώρος, όπου όλα είναι εμπιστευτικά και όλοι μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας και να συμμετάσχουμε με ασφάλεια. Στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ, θα κλείνουμε το αλεξίπτωτο.*

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι το αλεξίπτωτο, μπορείτε να το εξηγήσετε ζωγραφίζοντάς το ή παρομοιάζοντάς το με μια μεγάλη ομπρέλα.



Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 1, Εβδομάδα 2, Μάθημα 3



Μάθημα ΚΣΜ: Προσδιορίζουμε συνέπειες

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Ακολουθώ οδηγίες |

Ηλικία: 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά | **Θεματική ενότητα:** 1 | **Εβδομάδα:** 2 | **Μάθημα:** 3

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν για ποιον λόγο πρέπει να ακολουθούμε κανόνες.
- Κατανοούν τις συνέπειες που ακολουθούν όταν παραβαίνουμε τους κανόνες.
- Περιμένουν τη σειρά τους για να μιλήσουν.
- Ακολουθούν τους κανόνες της τάξης.
- Σκέφτονται κατάλληλες συνέπειες για όσους παραβαίνουν τους κανόνες της τάξης.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Πίνακας με τους κανόνες της τάξης
- Μεγάλο φύλλο χαρτί με τίτλο «Συνέπειες για όσους παραβαίνουν τους κανόνες της τάξης»
- Μαρκαδόροι
- Μπάλα

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Καμία

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Συνήθως, τα άτομα που θέτουν κανόνες στις ζωές των παιδιών καθορίζουν και τις συνέπειές τους. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι κανόνες αυτοί στοχεύουν περιθωριοποιημένες ομάδες. Όταν εξηγείτε τις συνέπειες των κανόνων, είναι σημαντικό να διασφαλίσετε ότι τα παιδιά κατανοούν ότι οι συνέπειες θα πρέπει να προάγουν θετικές σχέσεις. Επίσης, τα παιδιά θα πρέπει να αισθάνονται ότι έχουν λόγο στον καθορισμό των κανόνων και των συνεπειών τους.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει στα παιδιά μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ανακοινώνει τον σκοπό της ημέρας. Τα παιδιά επαναλαμβάνουν τους κανόνες που έφτιαξαν. Ο εκπαιδευτής εξηγεί τι είναι μια κατάλληλη συνέπεια και τα παιδιά σκέφτονται μερικές κατάλληλες συνέπειες για τους κανόνες της τάξης. Τα παιδιά σκέφτονται παιχνίδια ρόλων, όπου εφαρμόζουν τις κατάλληλες συνέπειες ενός κανόνα. Αποφασίζουν συλλογικά αν η συνέπεια είναι κατάλληλη και την προσθέτουν στους κανόνες τους.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Παιχνίδι ενσυνειδητότητας και ανακεφαλαίωση των κανόνων |
Χρόνος: 5 λεπτά **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα / Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
- “ — 2. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: Κάθε συνέπεια θα πρέπει να είναι κατάλληλη.*
3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας
- ? — 4. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*
5. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
- “ — 6. **ΠΕΙΤΕ >** *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας. Κάθε συνέπεια θα πρέπει να είναι κατάλληλη.*
7. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.
8. Επαναλάβετε τους κανόνες της τάξης. Αν τα παιδιά είναι σε θέση να διαβάζουν, ζητήστε από ένα παιδί να διαβάσει κάθε κανόνα. Διαφορετικά, διαβάστε εσείς όλους τους κανόνες της τάξης, αργά και καθαρά.
9. Εξηγήστε ότι στο σημερινό μάθημα θα εστιάσετε στην πρακτική εφαρμογή των κανόνων της τάξης και θα παρουσιάσετε τις κατάλληλες συνέπειες για όσους τους παραβαίνουν.



Παρουσίαση

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ >

Ανάλογα με τις εμπειρίες τους, τα παιδιά μπορεί να έχουν υποστεί αρνητικές και ακραίες συνέπειες παραβίασης κανόνων. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά είναι σε θέση να κατανοήσουν ότι στην τάξη, οι συνέπειες θα πρέπει να προάγουν θετικές σχέσεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν ο διαχωρισμός μεταξύ των δύο φύλων είναι πολύ έντονος, τα παιδιά μπορεί να επιλέξουν ως «εκπαιδευτή» στο παιχνίδι ρόλων τους κάποιον συμμαθητή τους που έχουν συνηθίσει να βλέπουν σε αυτόν τον ρόλο - είτε αγόρι είτε κορίτσι. Ενδεχομένως να είναι σκόπιμο να αναθέσετε ή να προτείνετε ένα άτομο του αντίθετου φύλου από αυτό που θεωρείται «συνηθισμένο»

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν στην τάξη υπάρχουν παιδιά από περιθωριοποιημένες ομάδες, μπορεί να μην είχαν ποτέ στη ζωή τους συμμετάσχει στη δημιουργία κανόνων. Δείξτε ιδιαίτερη ευαισθησία σε αυτές τις υφιστάμενες άδικες σχέσεις, ώστε να διασφαλίσετε ότι δεν επαναλαμβάνονται σε αυτή την απλή άσκηση.

Δραστηριότητα: Προσδιορισμός κατάλληλων συνεπειών | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Προσδιορίστε τι σημαίνει ο όρος «κατάλληλη συνέπεια» για τα παιδιά. Πείτε ότι μια κατάλληλη συνέπεια είναι κάτι που πρέπει να κάνει το παιδί όταν έχει παραβιάσει τον κανόνα, το οποίο ταιριάζει με το λάθος που έκαναν. Οι κατάλληλες συνέπειες μας βοηθούν να θυμόμαστε για ποιον λόγο ορίσαμε αυτόν τον κανόνα, και να μαθαίνουμε πώς να το κάνουμε καλύτερα την επόμενη φορά. Η «κατάλληλη συνέπεια» θα πρέπει να ταιριάζει και να σχετίζεται με τον κανόνα που παραβιάστηκε, και να προάγει θετικές σχέσεις.
2. Δώστε ένα παράδειγμα κατάλληλης συνέπειας για έναν από τους κανόνες της τάξης.
Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι «Αν ρίξω κατά λάθος κάτω το βιβλίο και τα μολύβια της φίλης μου, πρέπει να τα μαζέψω και να της ζητήσω συγγνώμη.»
3. Ζητήστε από τα παιδιά να σας πουν μερικούς από τους κανόνες της τάξης και δώστε ένα παράδειγμα κατάλληλης συνέπειας για τους εν λόγω κανόνες.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Σενάρια με συνέπειες | **Χρόνος:** 15 λεπτά |

Σύνθεση: Μικρές ομάδες

1. Δώστε οδηγίες:
 - Σε μικρές ομάδες, τα παιδιά θα παίξουν ένα παιχνίδι ρόλων για το τι συμβαίνει όταν κάποιος σπάει έναν κανόνα της τάξης. Κάθε ομάδα θα αναλάβει από έναν κανόνα.
 - Σε κάθε ομάδα, ένα παιδί θα υποδυθεί τον εκπαιδευτή, ένα το παιδί που παραβιάζει τον κανόνα και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα κάνουν τους συμμαθητές.
 - Κάθε ομάδα θα πρέπει να αποφασίσει ποια θα είναι η κατάλληλη συνέπεια για αυτόν που παρενέβη τον κανόνα. Αν τα παιδιά είναι μικρά, ζητήστε τους να εκτελέσουν μια συνέπεια.
 - Στη συνέχεια, η τάξη θα αποφασίσει αν η συνέπεια είναι κατάλληλη για αυτόν που παρενέβη τον κανόνα.
2. Χωρίστε την ομάδα σε τόσες ομάδες, όσοι είναι και οι κανόνες. Αφήστε στα παιδιά μερικά λεπτά για να επιλέξουν ρόλους και να σχεδιάσουν το παιχνίδι ρόλων, ή αναθέστε σε κάθε παιδί έναν ρόλο και σε κάθε ομάδα μια συνέπεια.



3. Συγκεντρώστε όλα τα παιδιά για να παρουσιάσουν τα παιχνίδια ρόλων.
4. Καλέστε κάθε ομάδα να παρουσιάσει το δικό της παιχνίδι ρόλων. Κάθε ομάδα θα έχει στη διάθεσή της 1-2 λεπτά για την παρουσίαση. Μετά από κάθε παρουσίαση, χειροκροτήστε τους ηθοποιούς.
5. Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, ρωτήστε την υπόλοιπη τάξη αν η συνέπεια που επέδειξε η συγκεκριμένη ομάδα ήταν κατάλληλη για τον κανόνα που επέλεξαν.
6. Αν η συνέπεια είναι κατάλληλη, γράψτε τον στο φύλλο «Συνέπειες για όσους παραβαίνουν τους κανόνες της τάξης». Ειδάλλως, ρωτήστε τα παιδιά να σας πουν ένα καλύτερο παράδειγμα κατάλληλης συνέπειας και γράψτε αυτό στο φύλλο.
7. Επαναλάβετε τη διαδικασία για όλους τους κανόνες, μέχρι η τάξη να αποφασίσει για τη συνέπεια που θα έχει κάθε κανόνας.
8. Διαβάστε όλους τους κανόνες και τις συνέπειες ή ζητήστε από τα παιδιά να τους διαβάσουν, αν μπορούν.

Εφαρμογή

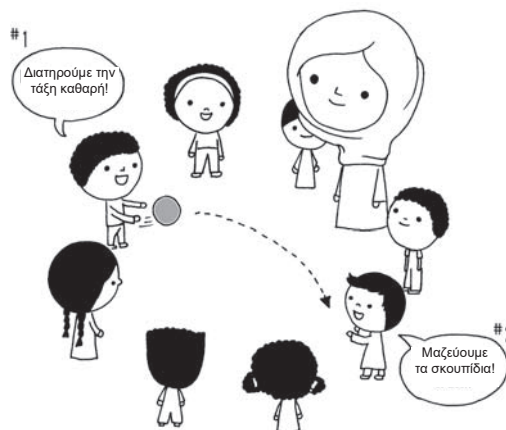
Δραστηριότητα: Παιχνίδι με μπάλα για τις συνέπειες | Χρόνος: 5 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν ένα παιδί δεν μπορεί να παίξει το παιχνίδι εξαιτίας τυχόν αναπηρίας, προσαρμόστε το αναλόγως. Για παράδειγμα, εάν υπάρχει σωματική αναπηρία, τα παιδιά μπορούν να επικοινωνήσουν μεταξύ τους προφορικά.

1. Εξηγήστε ότι για να ανακεφαλιώσετε τους κανόνες και τις συνέπειες, θα παίξετε όλοι μαζί ένα διαφορετικό παιχνίδι. Ένα παιδί θα ξεκινήσει με την μπάλα και θα πει έναν κανόνα της τάξης. Θα πετάξει την μπάλα σε ένα άλλο παιδί, το οποίο θα πει τη συνέπεια για αυτόν που θα παραβεί τον κανόνα. Το ίδιο παιδί θα πει στη συνέχεια κάποιον άλλο κανόνα της τάξης και θα ρίξει την μπάλα σε ένα τρίτο παιδί, το οποίο θα πει τη συνέπεια για αυτόν που θα παραβεί τον δεύτερο κανόνα. Κάποιοι κανόνες μπορούν να επαναληφθούν, ώστε να παίξουν όλα τα παιδιά. Το παιδί που ξεκίνησε πρώτο με την μπάλα θα πρέπει να κλείσει το παιχνίδι με την μπάλα, λέγοντας τη συνέπεια για τον τρίτο κανόνα.



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 1, Εβδομάδα 2, Μάθημα 3

65

2. Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο.
3. Επιβλέπετε το παιχνίδι με την μπάλα για να βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά λένε σωστά τους κανόνες και τις συνέπειες, και ότι συμμετέχουν όλα τα παιδιά.
4. Όταν έχουν αναφερθεί όλοι οι κανόνες, ρωτήστε ποιο από τα παιδιά θυμάται τον σκοπό της ημέρας.

Κάθε συνέπεια θα πρέπει να είναι κατάλληλη.

5. Ολοκληρώστε το μάθημα υπενθυμίζοντας στα παιδιά ότι μαζί κατάφεραν να σκεφτούν μια σειρά κατάλληλες συνέπειες για τους κανόνες της τάξης. Τονίστε ότι όλοι μαζί συμφώνησαν ότι πρέπει να τηρούν αυτούς τους κανόνες και να αποδέχονται τις συνέπειες. Υπενθυμίστε τους ότι οι συνέπειες θα προαγάγουν θετικές σχέσεις.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Ο Αρχηγός λέει (30 λεπτά)... σελ. 21 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Κόκκινο φανάρι, πράσινο φανάρι (30 λεπτά) σελ. 34 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Κλείνοντας το αλεξίπτωτο

ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα:

- Αισθάνονται ήρεμα και γεμάτα αυτοπεποίθηση.
- Έχουν κατανοήσει τη διαδικασία που θα ακολουθούμε στο τέλος κάθε μαθήματος ΚΣΜ για να κλείσουμε το αλεξίπτωτο.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Η ολοκλήρωση κάθε μαθήματος ΚΣΜ με το κλείσιμο του αλεξίπτωτου καθιερώνει μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία, η οποία καλλιεργεί ένα ασφαλές, προβλέψιμο και στοργικό περιβάλλον για τα παιδιά. Τα βοηθά να ηρεμήσουν και κλείνει το μάθημα με ένα θετικό μήνυμα.

Βήματα

Δραστηριότητα: Κλείνοντας το αλεξίπτωτο | **Χρόνος:** 15 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Δείξτε πώς τινάζετε το σώμα σας.



1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο, και να φανταστούν ότι στη μέση του κύκλου υπάρχει ένα αλεξίπτωτο.

2. **ΠΕΙΤΕ >**

- *Πριν κλείσουμε το αλεξίπτωτο, πρέπει να αποβάλλουμε όλα τα κακά συναισθήματα. Ας τινάξουμε το σώμα μας, διώχνοντας από πάνω μας όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα πάνω στο αλεξίπτωτο, και κρατώντας μόνο τα ευχάριστα συναισθήματα.*
- *Τώρα, το αλεξίπτωτο είναι πολύ βαρύ, γεμάτο με όλα αυτά τα κακά συναισθήματα. Για να φύγουν τα κακά συναισθήματα, το αλεξίπτωτο πρέπει να πετάξει. Κάθε φορά που σηκώνεται στον αέρα, όλα τα κακά συναισθήματα φεύγουν μακριά. Καθώς ο αέρας παίρνει μακριά τα κακά συναισθήματα, εξαφανίζονται για πάντα, και μένουν πίσω μόνο τα καλά συναισθήματα. Τραβάμε το φανταστικό αλεξίπτωτο πάνω-κάτω 10 φορές, μετρώντας όλοι μαζί δυνατά.*
- *Κάθε ένας από εμάς κρατάει από μία γωνία του αλεξίπτωτου, με διαφορετικό χρώμα. Αυτό το χρώμα συμβολίζει το πώς αισθάνεστε τώρα. Σκεφτείτε για λίγα λεπτά το χρώμα που έχετε τώρα. Ο ένας μετά τον άλλο θα μοιραζόμαστε με την ομάδα το χρώμα μας.*

3. Πείτε πρώτα το δικό σας χρώμα και μετά ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν το δικό τους.



4. **ΠΕΙΤΕ >**

- *Σταθείτε όλοι γύρω από το αλεξίπτωτο, κρατώντας τη γωνία σας. Φανταστείτε όλοι ότι λούζεστε ολόκληροι με τα ευχάριστα συναισθήματα που αντιπροσωπεύει το χρώμα σας, σαν να κάνετε ντους.*
- *Τυλίξτε το αλεξίπτωτο στο κέντρο, και συναντηθείτε όλοι στο κέντρο του κύκλου. Ας αφήσουμε εδώ το αλεξίπτωτο.*

5. **ΠΕΙΤΕ >** Το αλεξίπτωτο θα παραμείνει ασφαλές εδώ, έως ότου το ανοίξουμε ξανά στο επόμενο μάθημα ΚΣΜ.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Βρείτε ένα ασφαλές μέρος όπου θα φυλάτε κάθε μέρα το φανταστικό αλεξίπτωτο.



Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 1, Εβδομάδα 2, Μάθημα 3

67

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 3

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 2, Εβδομάδα 3

68

Εβδομάδα 3, Μάθημα 1

Για ποιον λόγο ακούμε

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση
Θέμα: Μαθαίνουμε να ακούμε

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Για ποιον λόγο ακούμε
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Μετράμε μέχρι το 10! (30 λεπτά) σελ. 35 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Θα πεις κι ένα τραγούδι! (30 λεπτά) σελ. 37 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Μάθημα ΚΣΜ: Για ποιον λόγο ακούμε

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση | **Θέμα:** Μαθαίνουμε να ακούμε | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά
Θεματική ενότητα: 1 | **Εβδομάδα:** 3 | **Μάθημα:** 1

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν για ποιον λόγο είναι σημαντικό να ακούμε ο ένας τον άλλο.
- Κατονομάζουν και τηρούν τους κανόνες που αφορούν το πώς ακούμε σε μια ομάδα.
- Ακούν με σεβασμό τις σκέψεις των άλλων και να μοιράζονται τις δικές τους σκέψεις.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Μεγάλο φύλλο χαρτί
- Μαρκαδόροι
- Χαρτί και μπογιές για το εικονογραφημένο βιβλίο, «Ακούω τη Σάρα».
- Ένα μεγάλο φύλλο χαρτί με επικεφαλίδα «Κανόνες Ακρόασης».

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ: Ζωγραφίζουμε ένα εικονογραφημένο βιβλίο για την ιστορία «Ακούω τη Σάρα» στην ενότητα Εξάσκησης.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Αλλάξτε το όνομα σε κάποιο πιο συνηθισμένο στην πατρίδα σας. Μη χρησιμοποιήσετε το όνομα κάποιου παιδιού από τα μαθήματα ΑΧΑΜ.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η άποψη των παιδιών για το ποιος απολαμβάνει σεβασμό και σε ποιον αξίζει περισσότερος σεβασμός μπορεί να εξαρτάται από τις πολιτισμικές τους συνήθειες. Για παράδειγμα, τα αγόρια μπορεί να αισθάνονται ότι τους αξίζει περισσότερος σεβασμός από τα κορίτσια. Ορισμένες θρησκευτικές ή εθνοτικές ομάδες που αποτελούν την πλειονότητα των παιδιών μπορεί να αισθάνονται ότι τους αξίζει περισσότερος σεβασμός από τους υπολοίπους. Παρόλο που αυτό το μάθημα δεν μπορεί να αλλάξει αυτές τις υφιστάμενες σχέσεις, είναι σημαντικό να προσπαθήσετε να δημιουργήσετε έναν ασφαλή χώρο στην τάξη, όπου όλοι σέβονται εξίσου ο ένας τον άλλο, ανεξάρτητα από το υπόβαθρό τους.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ξεκινάει το μάθημα ανακοινώνοντας τον σκοπό της ημέρας και ζητά από τα παιδιά να σκεφτούν τη σημασία του πριν ξεκινήσουν το παιχνίδι ενεργητικής ακρόασης. Σε μικρές ομάδες, τα παιδιά αναλογίζονται τι σημαίνει για αυτά να τα ακούν προσεκτικά όταν μιλάνε. Ο εκπαιδευτής διαβάζει μια μικρή ιστορία στην τάξη, όπου παρουσιάζεται ότι είναι αγενές να μην ακούμε τους άλλους και κατευθύνει τα παιδιά σε μια συζήτηση για το θέμα της ιστορίας. Τα παιδιά δημιουργούν τους δικούς τους κανόνες ακρόασης και αναλογίζονται τον σκοπό της ημέρας.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Δείχνουμε ενσυνειδητότητα και μιλάμε ταυτόχρονα |
Χρόνος: 5 λεπτά | Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
2. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Η προσεκτική ακρόαση είναι η πιο ειλικρινής ένδειξη σεβασμού.***
3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
4. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Τι σημαίνει για εσάς ο «σκοπός της ημέρας»;*
5. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
6. **ΠΕΙΤΕ >** *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας - **Η προσεκτική ακρόαση είναι η πιο ειλικρινής ένδειξη σεβασμού.***
7. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.
8. Πείτε στα παιδιά ότι θα κάνετε μια ερώτηση και θα τους δώσετε μερικά δευτερόλεπτα για να σκεφτούν την απάντηση. Όταν πείτε «Πάμε!», θα πρέπει όλοι μαζί να απαντήσουν και να πηδήξουν ψηλά, και μετά να καθίσουν πάλι στις θέσεις τους.
9. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Ποιο είναι το αγαπημένο σας χρώμα;*
10. Περιμένετε 10 δευτερόλεπτα χωρίς να μιλάτε. Μετά πείτε «Πάμε!»
11. Όλα τα παιδιά θα πρέπει να πηδήξουν ψηλά και να πουν το αγαπημένο τους χρώμα, και μετά να καθίσουν κάτω.
12. Ζητήστε από τα παιδιά να σηκώσουν το χέρι τους αν άκουσαν το αγαπημένο χρώμα όλων.
13. Αν όλοι σηκώσουν το χέρι τους, ρωτήστε πώς γνωρίζουν το αγαπημένο χρώμα όλων των υπόλοιπων παιδιών. Το πιθανότερο είναι κανείς να μη γνωρίζει το αγαπημένο χρώμα όλων των υπολοίπων.
14. Εξηγήστε ότι όταν μιλάμε όλοι μαζί, είναι δύσκολο να ακούσουμε και να μάθουμε. Αντίθετα, όταν κάποιος μιλάει, είναι προτιμότερο να τον ακούμε με προσοχή και να προσπαθούμε να θυμόμαστε αυτά που λέει ο ομιλητής.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ
ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
> Αν υπάρχει κάποιο παιδί με αναπηρία στην ομάδα σας, προσαρμόστε την άσκηση. Για παράδειγμα, αν το παιδί δεν μπορεί να κινηθεί, αλλάξτε την κίνηση με κάποιον ήχο.



15. Γυρίστε γύρω γύρω σε όλη την αίθουσα, ώστε κάθε παιδί να λέει με τη σειρά του το αγαπημένο του χρώμα.
16. Αφού απαντήσουν όλα τα παιδιά, χωρίστε τα σε ομάδες με βάση το αγαπημένο τους χρώμα. Αν ορισμένες ομάδες είναι αρκετά μεγαλύτερες από άλλες, σπάστε τις σε μικρότερες, ώστε κάθε ομάδα να έχει έως 5 παιδιά.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Ομαδική συζήτηση για την ακρόαση | **Χρόνος:** 10 λεπτά |

Σύνθεση: Μικρές ομάδες

1. Αφού σχηματιστούν μικρές ομάδες, εξηγήστε ότι είναι σημαντικό να ακούμε όταν οι άλλοι μιλάνε. Υπάρχουν βασικοί κανόνες που καθορίζουν το πώς ακούμε και πώς μιλάμε σε μια ομάδα.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν τις ακόλουθες 2 ερωτήσεις από μέσα τους:
 - Τι θα ήθελες να κάνουν οι άλλοι όσο εσύ μιλάς;
 - Τι θα έκανες ενώ μιλάγε κάποιος, ώστε να μπορείς να ακούσεις τι λέει;
3. Αφήστε τα παιδιά να σκεφτούν ένα λεπτό χωρίς να μιλάνε, και μετά ζητήστε τους να συζητήσουν τις απαντήσεις τους με τα μέλη της ομάδας τους. Μετά από 2 λεπτά, συγκεντρώστε ξανά όλα τα παιδιά μαζί.
4. Ζητήστε από κάθε μικρή ομάδα να μοιραστεί με τα υπόλοιπα παιδιά τα όσα συζητήσαν - τι θέλουν να κάνουν οι άλλοι ενώ εκείνα μιλάνε, και τι κάνουν εκείνα για να ακούσουν τι λένε οι άλλοι.
5. Υπενθυμίστε στα παιδιά να εξασκήσουν τις δεξιότητες ακρόασής τους ενώ οι υπόλοιπες μικρές ομάδες ανακοινώνουν τις απαντήσεις τους.
6. Συνοψίστε τις απαντήσεις τους.

Για παράδειγμα, «Για να μάθουμε ο ένας από τον άλλο, πρέπει να μιλάμε ο καθένας με τη σειρά του. Δεν θέλουμε να λέγονται πράγματα που πληγώνουν τους άλλους. Πρέπει να προσέχουμε τους άλλους όταν μιλάνε. Δεν πρέπει να διακόπτουμε τους άλλους όταν μιλάνε.»



Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Παραμύθι | **Χρόνος:** 10 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ >
Αλλάξτε το όνομα σε κάποιο πιο συνηθισμένο στην πατρίδα σας. Μη χρησιμοποιήσετε το όνομα κάποιου παιδιού από τα μαθήματα ΑΧΑΜ.



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΔΥΝΑΤΑ > Η Σάρα έρχεται για πρώτη φορά σήμερα στο μάθημα. Είναι πολύ ενθουσιασμένη που πηγαίνει σχολείο. Ο δάσκαλος ζήτησε από όλα τα παιδιά να ζωγραφίσουν εικόνες με την οικογένειά τους και να τις δείξουν στους συμμαθητές τους. Η Σάρα σηκώνει το χέρι της για να δείξει και εκείνη τις ζωγραφιές της. Ο δάσκαλος φωνάζει τη Σάρα και εκείνη σηκώνεται για να απαντήσει. Καθώς ξεκινάει να απαντάει, τα παιδιά που κάθονται δίπλα της αρχίζουν να ψιθυρίζουν. Η Σάρα κάθεται κάτω και αρχίζει να κλαίει.

2. Ρωτήστε τους μαθητές σας τις ακόλουθες ερωτήσεις για να διαπιστώσετε αν άκουγαν. Ζητήστε από τα παιδιά να πουν τη γνώμη τους και να ακούσουν με σεβασμό τη γνώμη των άλλων.



ΡΩΤΗΣΤΕ > Πώς πιστεύετε ότι νιώθει η Σάρα;

Παραδείγματα απαντήσεων: Λυπημένη, πληγωμένη, μόνη



ΡΩΤΗΣΤΕ > Γιατί πιστεύετε ότι νιώθει λυπημένη;

Παραδείγματα απαντήσεων: Επειδή οι συμμαθητές της δεν τη σεβάστηκαν και δεν την άκουγαν.



ΡΩΤΗΣΤΕ > Τι θα μπορούσαν να κάνουν οι συμμαθητές της αντί να ψιθυρίζουν για να αισθανθεί ευπρόσδεκτη η Σάρα στο σχολείο;

Παραδείγματα απαντήσεων: Θα έπρεπε να ακούν ενεργά και να ανταποκριθούν στην παρουσίαση της ζωγραφιάς της Σάρας.

3. Ανταποκριθείτε στις απαντήσεις των παιδιών με περισσότερες ερωτήσεις, όπως «Γιατί;», για να τα ενθαρρύνετε να μοιραστούν τις σκέψεις τους. Βεβαιωθείτε ότι κατανοούν ότι τα παιδιά θα έπρεπε να ακούν ευγενικά αντί να ψιθυρίζουν. Ψιθυρίζοντας, έκαναν τη Σάρα να νιώσει άσχημα.



Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Δημιουργούμε κανόνες ακρόασης | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να ξαναθυμηθούν αυτά που συζήτησαν σε μικρές ομάδες.
Παράδειγμα απάντησης: Τι θέλουμε να κάνουν οι άλλοι ενώ εμείς μιλάμε· τι θα κάναμε εμείς όταν μιλάει κάποιος άλλος για να ακούσουμε τι λέει.
2. Βοηθήστε τα παιδιά να καταλάβουν ότι θα πρέπει να ακούν τους άλλους όπως θα ήθελαν και εκείνα να τους ακούν οι άλλοι.
3. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** Τι πρέπει να κάνουμε πάντα στην τάξη για να είμαστε βέβαιοι ότι νιώθουμε ότι μας σέβονται όταν μιλάμε;
4. Καταγράψτε όλες τις απαντήσεις και κρατήστε τις ως τους «Κανόνες Ακρόασης» της τάξης.
5. Διαβάστε τους «Κανόνες Ακρόασης» στην τάξη ή ζητήστε από ένα παιδί να τους διαβάσει, αν έχει τη δυνατότητα. Εξηγήστε ότι οι κανόνες αυτοί μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στο σπίτι. Πάντα πρέπει να δείχνουμε σεβασμό σε αυτόν που μιλάει, όχι μόνο στην τάξη.
6. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** Ποιος θυμάται τον σκοπό της ημέρας;
Απάντηση: Η προσεκτική ακρόαση είναι η πιο ειλικρινής ένδειξη σεβασμού.
7. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά έχουν μάθει ότι είναι σημαντικό να ακούμε τους άλλους όταν μιλάνε και να μην τους διακόπτουμε, εστιάζοντας σε αυτά που λέει ο συνομιλητής μας. Πείτε στα παιδιά ότι μέσα στην εβδομάδα θα μάθουν και άλλους τρόπους να ακούν με σεβασμό.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Μετράμε μέχρι το 10! (30 λεπτά) σελ. 35 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Θα πεις κι ένα τραγούδι! (30 λεπτά) σελ. 37 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Εβδομάδα 3, Μάθημα 2

Για ποιον λόγο ακούμε

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση

Θέμα: Μαθαίνουμε να ακούμε

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Για ποιον λόγο ακούμε
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Νερό και πάγος (30 λεπτά) σελ. 43 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Κεφάλι, ώμοι, γόνατα, δάχτυλα (30 λεπτά) σελ. 25 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 2, Εβδομάδα 3, Μάθημα 2

75

Μάθημα ΚΣΜ: Για ποιον λόγο ακούμε

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση | **Θέμα:** Μαθαίνουμε να ακούμε | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά
Θεματική ενότητα: 2 | **Εβδομάδα:** 3 | **Μάθημα:** 2

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν για ποιον λόγο είναι σημαντικό να ακούμε ο ένας τον άλλο.
- Κατανοούν πώς να ακούν προσεκτικά τον συνομιλητή τους.
- Κατονομάζουν και τηρούν τους βασικούς κανόνες ακρόασης σε μια ομάδα.
- Επιδεικνύουν δεξιότητες προσεκτικής ακρόασης.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Μια μεγάλη κόλλα χαρτί και μαρκαδόρους για τον πίνακα «Ενεργητικής ακρόασης»

Η ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ...

Από τι φαίνεται;

- **Κοιτάζουμε** το άτομο που μιλάει
- Διατηρούμε **επαφή με τα μάτια**
- **Γνέφουμε** με το κεφάλι μας όπου αρμόζει
- **Δεν** κινούμαστε

Τι ήχο κάνει;

- **Επιβεβαιώνουμε** ότι έχουμε καταλάβει
- Κάνουμε **διευκρινιστικές** ερωτήσεις
- **Επαναλαμβάνουμε** ό,τι ειπώθηκε

- Αυτοκόλλητα με χαμογελαστά και συνοφρυωμένα πρόσωπα
- Κιμωλίες και μαυροπίνακας (προαιρετικά)

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Δημιουργήστε τον πίνακα «Ενεργητικής Ακρόασης» (βλ. τον παραπάνω πίνακα) - προσαρμόστε τον χρησιμοποιώντας κανόνες που αρμόζουν στο περιβάλλον σας (κάθε στοιχείο του πρέπει να αναπαρίσταται με λέξεις και με εικόνες, για τα παιδιά που δεν ξέρουν να διαβάζουν).

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Σε αυτό το μάθημα τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια, ώστε να μπορέσουν να εφαρμόσουν την «ενεργητική ακρόαση». Είναι σημαντικό να δίνουμε προσοχή στις σχέσεις μεταξύ ομάδων παιδιών, όπως αγόρια/κορίτσια, θρησκεία, εθνικότητα, φυλή, πρόσφυγες/εκτοπισθέντες. Μην σχηματίζετε ζευγάρια με παιδιά από διαφορετικές ομάδες, αν αισθάνεστε ότι δεν είναι έτοιμα να ακούσουν το ένα το άλλο. Αργότερα, όταν τα παιδιά θα νιώθουν πολύ άνετα το ένα με το άλλο και η τάξη θα αποτελεί έναν ασφαλή χώρο, θα μπορείτε να χωρίσετε ομάδες παιδιών σε δραστηριότητες που θα τους επιτρέψουν να κατανοήσουν το ένα τις ανάγκες του άλλου.
- Προσδιορίστε πώς φαίνονται και τι ήχο μπορεί να κάνουν τα υφιστάμενα πολιτισμικά σημάδια ενεργητικής ακρόασης, και χρησιμοποιήστε τα για να εμπλουτίσετε την ενεργητική ακρόαση σε αυτή την άσκηση. Προσαρμόστε τους κανόνες ανάλογα με το περιβάλλον σας.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ξεκινάει ανακοινώνοντας τον σκοπό της ημέρας και ζητάει από τα παιδιά να αναλογιστούν τη σημασία του πριν ξεκινήσουν τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Τα παιδιά παίζουν «Σπασμένο τηλέφωνο» και ο εκπαιδευτής κλείνει το παιχνίδι με μια συζήτηση για την ενεργητική ακρόαση. Τα παιδιά θα εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση, σε ζευγάρια. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής θα κατευθύνει τα παιδιά σε μια δραστηριότητα, για να προσδιορίσει πόσο άρεσε στα παιδιά η ενεργητική ακρόαση και θα συζητήσει μαζί τους για ποιον λόγο τους άρεσε ή δεν τους άρεσε η ενεργητική ακρόαση.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν τα παιδιά δεν αισθάνονται άνετα να καθίσουν στο πάτωμα, είτε επειδή θεωρείται ασέβεια είτε επειδή λόγω σωματικής αναπηρίας, ζητήστε τους να καθίσουν στην καρέκλα.

Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα και «Σπασμένο τηλέφωνο» | **Χρόνος:** 10 λεπτά
Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα / Όλη η ομάδα

1. Καθώς μπαίνουν στην τάξη τα παιδιά, ζητήστε τους να καθίσουν σε κύκλο, στο δάπεδο.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
3. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Ακούμε ενεργά και μαθαίνουμε.***
4. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
5. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*
6. **ΠΕΙΤΕ >**
 - *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Εκπνεύστε αργά και προσπαθήστε να χαλαρώσετε. Σφίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας και χαλαρώστε τα, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει.*
 - *Σφίξτε τους μυς των ποδιών και των γονάτων σας και χαλαρώστε τους τελείως, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει από τα πόδια σας. Σφίξτε τους γοφούς σας και αφήστε τη θερμότητα να ζεστάνει την καρέκλα σας καθώς χαλαρώνετε.*
 - *Σφίξτε την κοιλίτσα σας και χαλαρώστε την, νιώθοντας τη θερμότητα να εκπέμπεται. Σφίξτε τους μυς στον θώρακά σας και μετά χαλαρώστε, απελευθερώνοντας θερμότητα.*
 - *Ανασηκώστε τους ώμους σας προς τα αυτιά σας και μετά κατεβάστε τους προς τα πίσω, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει. Σφίξτε τα χέρια σας και χαλαρώστε τα, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει από τα δάχτυλά σας.*
 - *Νιώστε τη θερμότητα να ανεβαίνει στον λαιμό και να τυλίγει το κεφάλι σας. Νιώστε ολόκληρο το σώμα σας ζεστό και χαλαρό.*
7. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν χωρίς να μιλάνε για 30 δευτερόλεπτα ή για όσο διάστημα νιώθουν άνετα.
8. **ΠΕΙΤΕ >** *Τώρα, επαναφέρετε την προσοχή σας στην τάξη. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Κάντε κυκλάκια με τους καρπούς σας. Τεντώστε τα χέρια σας προς τον ουρανό και νινάξτε τα. Αν έχετε κλείσει τα μάτια σας, τώρα ανοίξτε τα αργά.*



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν δεν είναι
πρέπον να
ψιθυρίζουν τα
παιδιά στο αυτί
του διπλανού
τους, μπορείτε
να τα χωρίσετε
σε δύο ομάδες,
αγόρια/κορίτσια.
Αν τα παιδιά
εξακολουθούν να
μην αισθάνονται
άνετα, μην παίξετε
καθόλου αυτό το
παιχνίδι.

9. Εξηγήστε πώς παίζεται το παιχνίδι «Σπασμένο τηλέφωνο». Το πρώτο παιδί ψιθυρίζει μια πρόταση στο αυτί του διπλανού του. Στη συνέχεια, το κάθε παιδί ψιθυρίζει το μήνυμα στον διπλανό του, σαν ανθρώπινο τηλέφωνο. Όλοι οι υπόλοιποι πρέπει να κάνουν απόλυτη ησυχία, ώστε να μπορούν τα παιδιά να ακούσουν τον διπλανό τους. Το τελευταίο παιδί θα πει δυνατά αυτό που άκουσε.



10. Δείξτε πώς παίζεται το παιχνίδι ψιθυρίζοντας μια πρόταση στο αυτί του πρώτου παιδιού. Μπορείτε να πείτε κάτι όπως «Μου αρέσει να μαθαίνω», «Είναι σημαντικό να ακούμε» ή κάποιο άλλο θετικό μήνυμα. Φροντίστε τα παιδιά να ψιθυρίζουν με τη σειρά τους τη φράση στο αυτί του διπλανού τους.
11. Όταν και το τελευταίο παιδί ακούσει την πρόταση, ζητήστε του να πει δυνατά σε όλη την τάξη αυτό που άκουσε. Αν αυτό ήταν το μήνυμα που είχατε πει εσείς αρχικά, συγχαρείτε και χειροκροτήστε τα παιδιά, που ήταν τόσο προσεκτικοί ακροατές. Αν όχι, ζητήστε από κάποια παιδιά να σας πουν τι άκουσαν και τι είπαν στον διπλανό τους. Κατά πάσα πιθανότητα περισσότερα από ένα παιδιά δεν άκουσαν σωστά το μήνυμα.
12. Παίξτε 2 ή 3 ακόμα γύρους, ξεκινώντας κάθε φορά με διαφορετικό παιδί.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Τι είναι η ενεργητική ακρόαση; | **Χρόνος:** 7 λεπτά | **Σύνθεση:**

Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε πώς το Σπασμένο τηλέφωνο μας δείχνει ότι, μερικές φορές, συμβαίνουν παρανοήσεις όταν δεν ακούμε προσεκτικά. Σε παιχνίδια όπως το Σπασμένο τηλέφωνο, οι παρανοήσεις μπορεί να είναι αστείες. Όταν όμως προσπαθούμε να μάθουμε ή να ακούσουμε τι μας λένε οι φίλοι μας, μπορεί να προκύψουν σημαντικά προβλήματα.
2. Ρωτήστε τα παιδιά γιατί πιστεύουν ότι είναι σημαντικό να μάθουν να ακούνε.
3. Συνοψίστε τις απαντήσεις τους. Για παράδειγμα, πείτε, «Ναι, είναι σημαντικό να ακούμε επειδή έτσι επικοινωνούμε με τους φίλους και την οικογένειά μας».



4. Ρωτήστε τα παιδιά τι σημαίνει για αυτά η «ενεργητική ακρόαση».

5. Ορίστε την έννοια «ενεργητική ακρόαση».

“ — 6. **ΠΕΙΤΕ >** *Η ενεργητική ακρόαση είναι ένας τρόπος να ακούμε προσεκτικά, ο οποίος δεν περιορίζεται απλώς στο να ακούμε τις λέξεις που λέει κάποιος. Αφορά το να βγάζουμε νόημα από τις λέξεις που ακούμε, δηλαδή να κατανοούμε αυτό που ειπώθηκε. Η ενεργητική ακρόαση σημαίνει ότι δίνουμε αμέριστη προσοχή στον συνομιλητή μας, τον κοιτάζουμε και εστιάζουμε σε αυτά που λέει, χωρίς να κάνουμε παράλληλα άλλα πράγματα.*

7. Ρωτήστε τα παιδιά τι κάνουν για να δείξουν ότι ακούν ενεργά τον συνομιλητή τους. Γράψτε τις απαντήσεις τους στον πίνακα.

8. Παρουσιάστε τον πίνακα που προετοιμάσατε για την «Ενεργητική ακρόαση». Εξηγήστε ότι ο πίνακας δείχνει πώς φαίνεται και τι ήχο κάνει η ενεργητική ακρόαση.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ >

Αν τα παιδιά είναι σε θέση να διαβάζουν, ζητήστε από ένα παιδί να διαβάσει κάθε χαρακτηριστικό του πίνακα.

9. Διαβάστε κάθε σημείο. Μετά από κάθε σημείο, ρωτήστε τα παιδιά τι σημαίνει για αυτά. Ζητήστε από ένα παιδί να παρουσιάσει πώς πιστεύει εκείνο ότι φαίνεται ή τι ήχο κάνει η ενεργητική ακρόαση.

10. Εξηγήστε ότι έτσι ακούμε ενεργά, και ότι τα παιδιά θα πρέπει τώρα να το δοκιμάσουν στην πράξη.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Ακρόαση σε ζευγάρια | **Χρόνος:** 6 λεπτά | **Σύνθεση:** Ζευγάρια

1. Ζητήστε από 2 εθελοντές να σταθούν στο κέντρο του κύκλου και να παρουσιάσουν πώς γίνεται η ενεργητική ακρόαση.
2. Αναθέστε στο ένα παιδί τον ρόλο του ομιλητή και στο άλλο τον ρόλο του ενεργού ακροατή.
3. Εξηγήστε ότι ο ομιλητής θα μιλήσει για ένα ολόκληρο λεπτό για το πώς ένιωσε έπειτα από τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Το παιδί που ακούει θα πρέπει να επιδείξει ενεργητική ακρόαση. Ο ακροατής μπορεί να ανατρέχει στον πίνακα «Ενεργητικής ακρόασης»
4. Ζητήστε από τα παιδιά να σηκώνουν το χέρι τους και να υπενθυμίζουν στον ακροατή από τι φαίνεται η ενεργητική ακρόαση, χρησιμοποιώντας κανόνες που αρμόζουν στο περιβάλλον σας. Παραδείγματα απαντήσεων:

Η ενεργητική ακρόαση φαίνεται όταν κοιτάμε το άτομο που μιλάει. διατηρούμε επαφή με τα μάτια, γνέφουμε το κεφάλι όπου χρειάζεται και δεν κινούμαστε.



Η ενεργητική ακρόαση κάνει ήχο όταν επιβεβαιώνουμε ότι καταλαβαίνουμε, κάνουμε διευκρινιστικές ερωτήσεις και επαναλαμβάνουμε όσα ειπώθηκαν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν έχετε παρατηρήσει ότι κάποια παιδιά συμπεριφέρονται άδικο στους συμμαθητές τους λόγω διαφορετικότητας, θα πρέπει να επιλέξετε ζευγάρια τα οποία δεν θα προκαλέσουν ένταση και δεν θα αποσπάσουν την προσοχή της τάξης από τη δραστηριότητα. Αφού γνωριστούν τα παιδιά μεταξύ τους και αποκτήσουν δεξιότητες ΚΣΜ, μπορείτε να σχηματίσετε διαφορετικά ζευγάρια, έχοντας περισσότερη σιγουριά ότι δεν θα παρεκτραπούν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν ένα παιδί δεν μπορεί να συμμετέχει εξαιτίας κάποιας αναπηρίας, προσαρμόστε το παιχνίδι. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί έχει κάποια σωματική αναπηρία, μπορεί να κάνει κάτι για να δείξει ότι συμφωνεί ή διαφωνεί, ενώ τα άλλα παιδιά θα πηγαίνουν στη μία ή την άλλη πλευρά της αίθουσας.

5. Χρονομετρήστε τον ομιλητή για ένα λεπτό και μετά σταματήστε τον.
6. Ρωτήστε τα παιδιά να σας πουν ποια στοιχεία της ενεργητικής ακρόασης είδαν και ποια όχι.
7. Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια για να κάνουν εξάσκηση. Εξηγήστε ότι θα χρονομετρήσετε τη δραστηριότητα, ώστε κάθε ομιλητής να μιλάει για ένα λεπτό, όση ώρα το άλλο παιδί εξασκείται στην ενεργητική ακρόαση. Αφού αναλάβει και τους δύο ρόλους το κάθε παιδί, θα πρέπει να συζητήσουν πώς ένιωσαν ήταν στη θέση του ενεργού ακροατή, καθώς και πώς ένιωσαν όταν είχαν απέναντί τους κάποιο ενεργό ακροατή.
 - Ήταν καλύτερα από το να μην σας ακούει ο άλλος;
 - Ήταν χειρότερα;
 - Πώς νιώσατε;
8. Χρονομετρήστε τις συζητήσεις για ένα λεπτό και ζητήστε από τα παιδιά να αλλάξουν ρόλο με το ζευγάρι τους για ένα ακόμα λεπτό.
9. Αφού κάθε παιδί παίξει τον ρόλο του ομιλητή και του ακροατή, θα πρέπει να συζητήσουν πώς ένιωσαν ήταν στη θέση του ενεργού ακροατή, καθώς και πώς ένιωσαν όταν είχαν απέναντί τους κάποιο ενεργό ακροατή. Κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Ήταν καλύτερα από το να μην σας ακούει ο άλλος;
 - Ήταν χειρότερα;
 - Πώς νιώσατε;
10. Πηγαίνετε από θρανίο σε θρανίο και ακούστε τις απαντήσεις των παιδιών.
11. Ενώ περπατάτε στην τάξη, τοποθετήστε το αυτοκόλλητο με το χαμογελαστό πρόσωπο στη μία άκρη της αίθουσας και το αυτοκόλλητο με το συνοφρυωμένο πρόσωπο στην άλλη.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Συμφωνών/διαφωνών | **Χρόνος:** 7 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Συγκεντρώστε μαζί όλα τα παιδιά.
2. Εξηγήστε πώς παίζεται το παιχνίδι «Συμφωνών/Διαφωνών». Θα λέτε μια πρόταση. Αν το παιδί συμφωνεί με την πρόταση, θα πηγαίνει στην πλευρά της αίθουσας με το χαμογελαστό πρόσωπο. Αν το παιδί διαφωνεί με την πρόταση, θα πηγαίνει στην πλευρά της αίθουσας με το συνοφρυωμένο πρόσωπο.
3. **ΠΕΙΤΕ >** Μου άρεσε περισσότερο όταν κάποιος με άκουγε ενεργά παρά όταν δεν με άκουγε. Τώρα, αν συμφωνείτε, πηγαίνετε στην πλευρά με το χαμογελαστό προσωπάκι. Αν διαφωνείτε, πηγαίνετε στην πλευρά με το συνοφρυωμένο προσωπάκι.



Η πρόταση είναι η εξής: Μου άρεσε περισσότερο όταν κάποιος με άκουγε ενεργά παρά όταν δεν με άκουγε.

4. Ζητήστε από ένα παιδί σε κάθε πλευρά να εξηγήσει για ποιον λόγο συμφωνεί ή διαφωνεί με την πρόταση.
- “ — 5. **ΠΕΙΤΕ >** *Δεύτερη πρόταση: Μου ήταν εύκολο να ακούω ενεργά. Αν συμφωνείτε, πηγαίστε στην πλευρά με το χαμογελαστό προσωπάκι. Αν διαφωνείτε, πηγαίστε στην πλευρά με το συνοφρυωμένο προσωπάκι. Η πρόταση είναι η εξής: Μου ήταν εύκολο να ακούω ενεργά.*
6. Ζητήστε από ένα παιδί σε κάθε πλευρά να εξηγήσει για ποιον λόγο συμφωνεί ή διαφωνεί με την πρόταση.
- “ — 7. **ΠΕΙΤΕ >** *Τρίτη πρόταση: Κατάλαβα καλύτερα αυτά που μου έλεγε ο συνομιλητής μου, όταν άκουγα ενεργά. Αν συμφωνείτε, πηγαίστε στην πλευρά με το χαμογελαστό προσωπάκι. Αν διαφωνείτε, πηγαίστε στην πλευρά με το συνοφρυωμένο προσωπάκι. Η πρόταση είναι η εξής: Κατάλαβα καλύτερα αυτά που μου έλεγε ο συνομιλητής μου, όταν άκουγα ενεργά.*
8. Ζητήστε από ένα παιδί σε κάθε πλευρά να εξηγήσει για ποιον λόγο συμφωνεί ή διαφωνεί με την πρόταση.
9. Συνοψίστε τις απαντήσεις. Αν τα περισσότερα παιδιά απάντησαν θετικά για την ενεργητική ακρόαση, εξηγήστε ότι οι περισσότεροι τη θεώρησαν χρήσιμη. Αν οι απαντήσεις είναι ανάμικτες, πείτε ότι η ενεργητική ακρόαση μπορεί να είναι δύσκολη, ότι οι άνθρωποι ανταποκρίνονται διαφορετικά και ότι χρειάζεται χρόνος για να μπορέσουμε να την τελειοποιήσουμε. Αν τα περισσότερα παιδιά απάντησαν αρνητικά για την ενεργητική ακρόαση, κάντε μερικές διερευνητικές ερωτήσεις, για να κατανοήσετε τι δεν τους άρεσε.
- ? — 10. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Ποιος άκουγε και θυμάται τον σκοπό της ημέρας;*
Απάντηση: Ακούμε ενεργά και μαθαίνουμε.
11. Εξηγήστε ότι έμαθαν πώς φαίνεται και τι ήχο κάνει η ενεργητική ακρόαση, και για ποιον λόγο είναι σημαντική. Εξασκήθηκαν στην ενεργητική ακρόαση σε ζευγάρια και συζήτησαν για ποιους λόγους είναι χρήσιμη.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Νερό και πάγος (30 λεπτά) σελ. 43 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Κεφάλι, ώμοι, γόνατα, δάχτυλα (30 λεπτά) σελ. 25 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Εβδομάδα 3, Μάθημα 3

Ακούμε οδηγίες

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση

Θέμα: Μαθαίνουμε να ακούμε

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Ακούμε οδηγίες
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Η γατούλα μας (30 λεπτά) σελ. 27 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Βιβλίο συνταγών (30 λεπτά) σελ. 38 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 2, Εβδομάδα 3, Μάθημα 3

82

Μάθημα ΚΣΜ: Ακούμε οδηγίες

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση | **Θέμα:** Μαθαίνουμε να ακούμε | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά
Θεματική ενότητα: 2 | **Εβδομάδα:** 3 | **Μάθημα:** 3

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

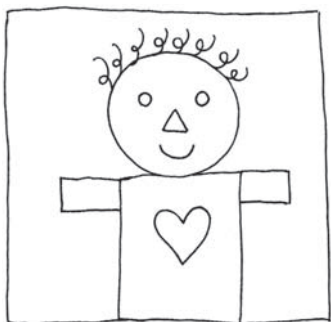
- Κατανοούν πόσο σημαντικό είναι να ακούμε για να μαθαίνουμε.
- Επιδεικνύουν δεξιότητες προσεκτικής ενεργητικής ακρόασης.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Χαρτί (μία κόλλα για κάθε παιδί)
- Μαρκαδόροι (έναν για κάθε παιδί)

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Δημιουργούμε τη δική μας ζωγραφιά «Ακούω και ζωγραφίζω»



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Σε αυτή τη δραστηριότητα, τα παιδιά ενδεχομένως να πρέπει να κάνουν κάτι εντελώς πρωτόγνωρο για αυτά: να ζωγραφίσουν μια εικόνα ακούγοντας μόνο τις οδηγίες. Κάποιες από τις ζωγραφιές τους μπορεί να μην είναι σωστές. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε ότι όλα τα παιδιά προσπάθησαν και να τα συγχαρείτε για την προσπάθειά τους, ακόμα και αν η ζωγραφιά τους δεν είναι σωστή.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ξεκινάει το μάθημα με μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Στη συνέχεια, θα ξεκινήσει μια συζήτηση με θέμα το πόσο σημαντικό είναι να ακούμε στην τάξη, και θα ακολουθήσει το παιχνίδι προσεκτικής ακρόασης, «Ο Αρχηγός λέει». Μετά, τα παιδιά θα παίξουν μια δραστηριότητα ζωγραφικής, όπου απαιτείται ενεργητική ακρόαση. Στο τέλος του μαθήματος, ο εκπαιδευτής υπενθυμίζει στα παιδιά όλες τις δραστηριότητες ενεργητικής ακρόασης που έχουν παίξει, και τους λέει ότι τώρα έχουν γίνει όλοι ικανοί ενεργοί ακροατές.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Οπτικοποίηση εικόνων | **Χρόνος:** 5 λεπτά | **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.

“ — 2. **ΠΕΙΤΕ** > Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Ακούω και μαθαίνω.**

3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.

? — 4. **ΡΩΤΗΣΤΕ** > Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;

“ — 5. **ΠΕΙΤΕ** > Τώρα θα καθίσουμε χωρίς να μιλάμε για ένα λεπτό και θα σκεφτούμε εικόνες. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας.

“ — 6. **ΠΕΙΤΕ** >

- Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Εισπνεύστε από τη μύτη, νιώθοντας την αναπνοή σας να χαλαρώνει το σώμα σας.
- Φανταστείτε ότι βλέπετε ένα φως μπροστά από τα μάτια σας. Φέρτε αυτό το φως στο μέτωπό σας. Αφήστε το φως να μπει στο κεφάλι σας και να το γεμίσει με τη ζεστή λάμψη του.
- Όπου υπάρχει αυτό το λαμπερό φως, δεν υπάρχει σκοτάδι. Υπάρχει χώρος μόνο για χαρούμενες σκέψεις. Νιώστε το φως να διώχνει κάθε κακή σκέψη.
- Μόνο οι ευχάριστες σκέψεις έχουν μείνει στο μυαλό σας. Δείτε το φως να κινείται προς τα αυτιά σας, ώστε να μπορείτε να ακούτε μόνο καλά πράγματα. Δείτε το φως να κινείται προς το στόμα και το σαγόني σας. Έτσι, θα μπορείτε να λέτε μόνο καλά λόγια.
- Αφήστε το φως να πλανηθεί στον λαιμό και τους ώμους σας, και να φτάσει στην καρδιά σας. Γεμίστε την καρδιά σας με το φως, ώστε να μπορείτε να νιώθετε μόνο ωραία πράγματα. Νιώστε το φως να εκπέμπεται από την καρδιά σας και να λούζει όποιον και ό,τι βρίσκεται γύρω σας με καλά συναισθήματα.
- Νιώστε ολόκληρο το σώμα σας να γεμίζει με φως, σαν να ακτινοβολείτε με ευχάριστες σκέψεις και συναισθήματα. Σκεφτείτε, «Λούζω με φως όποιον και ό,τι βρίσκεται γύρω μου.»

7. Αφήστε τα παιδιά να παραμείνουν σιωπηλά για μερικά δευτερόλεπτα.

“ — 8. **ΠΕΙΤΕ** > Αρχίστε να επιστρέφετε στο παρόν. Εσιτιάστε στην αναπνοή σας - εισπνεύετε και εκπνεύετε αργά. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε αργά τα μάτια σας, αν τα είχατε κλείσει.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν η οπτικοποίηση του φωτός θα μπορούσε να θεωρηθεί θρησκευτικό στοιχείο, αλλάξτε την πρόταση σε «Το φως λάμπει» ή σε κάτι που δεν μπορεί να συσχετιστεί με τη θρησκεία.



Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Για ποιον λόγο ακούμε στην τάξη | **Χρόνος:** 5 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Πείτε στα παιδιά ποιος είναι ο σκοπός της ημέρας: **Ακούω και μαθαίνω.**
2. Ρωτήστε τα παιδιά για ποιον λόγο πιστεύουν ότι όταν ακούμε μαθαίνουμε. Παραδείγματα απαντήσεων: μπορούμε να μάθουμε πληροφορίες που λέει κάποιος, μπορούμε να παρατηρήσουμε πώς αντιδρά κάποιος σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, ακολουθούμε οδηγίες για τις δραστηριότητες.
3. **ΠΕΙΤΕ >** *Ακούμε στην τάξη ώστε να μπορέσουμε να μάθουμε και να δείχνουμε σεβασμό προς τους άλλους. Νωρίτερα μέσα στην εβδομάδα, μάθαμε για ποιον λόγο είναι σημαντικό να ακούμε και μετά εξασκηθήκαμε στην ενεργητική ακρόαση. Σήμερα θα μάθουμε να ακούμε και να ακολουθούμε οδηγίες.*

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Ο Αρχηγός λέει | **Χρόνος:** 10 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε πώς παίζεται το παιχνίδι «Ο Αρχηγός λέει».

2. **ΠΕΙΤΕ >**
 - Σε αυτό το παιχνίδι, είναι πολύ σημαντικό να ακούμε προσεκτικά. Το άτομο που θα στέκεται μπροστά σας θα ονομάζεται «Αρχηγός». Ο Αρχηγός λέει στους παίκτες τι πρέπει να κάνουν.
 - Ωστόσο, οι παίκτες πρέπει να υπακούν μόνο στις εντολές που ξεκινούν με τις λέξεις «Ο Αρχηγός λέει». Αν εγώ είμαι ο Αρχηγός και πω «Ο Αρχηγός λέει να αγγίξετε τη μύτη σας», πρέπει να αγγίξετε τη μύτη σας.
 - Αν όμως πω «πηδήξτε» χωρίς να πω πρώτα «Ο Αρχηγός λέει», δεν πρέπει να πηδήξετε. Όσοι πηδήξουν, βγαίνουν από το παιχνίδι. Τα παιδιά που βγαίνουν από το παιχνίδι μπορούν είτε να παρακολουθήσουν ήσυχα ή να ζωγραφίσουν κάποιο περιστατικό όπου ακολούθησαν οδηγίες.
 - Ο νικητής του πρώτου γύρου θα είναι ο Αρχηγός στον δεύτερο γύρο, αν μας μείνει χρόνος.
3. Παίξτε το «Ο Αρχηγός λέει», δίνοντας οδηγίες όπως «σταθείτε όρθιοι», «καθίστε κάτω», «κάντε κουτσό» κ.λπ. Ο νικητής του πρώτου γύρου θα είναι ο Αρχηγός στον δεύτερο γύρο.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ
ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**
> Δώστε οδηγίες τις οποίες θα μπορούν να ακολουθήσουν όλοι, συμπεριλαμβανομένων των κοριτσιών και των παιδιών με αναπηρίες.



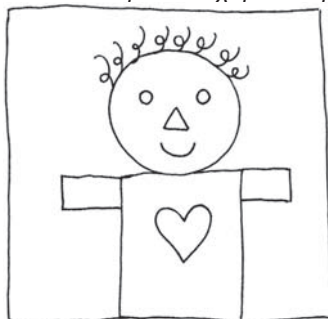
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου»¹ και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Ακούω και ζωγραφίζω | **Χρόνος:** 10 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα. Ατομική δραστηριότητα

1. Μοιράστε χαρτιά και μαρκαδόρους. Κάθε παιδί θα πάρει από μια κόλλα χαρτί και έναν μαρκαδόρο.
2. Εξηγήστε ότι θα δώσετε οδηγίες στα παιδιά για το τι θα ζωγραφίσουν. Καθώς δίνετε οδηγίες, τα παιδιά θα ακούν προσεκτικά και θα ζωγραφίζουν.
3. Δίνετε τις οδηγίες αργά και επαναλαμβάνετε εάν χρειάζεται.
4. **ΠΕΙΤΕ >** Γυρίστε το χαρτί σε οριζόντια θέση.



ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

> Για μικρότερα παιδιά, χρησιμοποιήστε μόνο 3-5 βήματα. Για μεγαλύτερα παιδιά, χρησιμοποιήστε και τα 7 βήματα.

- Ζωγραφίστε έναν κύκλο μεσαίου μεγέθους στο κέντρο του χαρτιού.
 - Ζωγραφίστε ένα τετράγωνο μεσαίου μεγέθους κάτω από τον κύκλο, έτσι ώστε η μια πλευρά του να αγγίζει το κάτω μέρος του χαρτιού.
 - Σε κάθε πλευρά του τετραγώνου, ζωγραφίστε κολλητά από ένα μικρότερο, μακρόστενο ορθογώνιο. Οι οριζόντιες πλευρές του ορθογωνίου θα πρέπει να είναι μακριές και οι κάθετες πλευρές θα πρέπει να είναι κοντές.
 - Η πάνω πλευρά κάθε ορθογωνίου θα πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία με την κορυφή του τετραγώνου. Ζωγραφίστε ένα μικρό τρίγωνο στο κέντρο του κύκλου.
 - Ζωγραφίστε δύο μικρούς κύκλους διαγώνια πάνω από το μικρό τρίγωνο, σε ίση απόσταση από το κέντρο του κύκλου.
 - Κάτω από το μικρό τρίγωνο, ζωγραφίστε ένα ημικύκλιο με την καμπύλη προς τα κάτω.
 - Πάνω από τον κύκλο, ζωγραφίστε πολλές μικρές κυματιστές γραμμές. Στο κέντρο του τετραγώνου, ζωγραφίστε το αγαπημένο σας σχήμα.
5. Δείξτε στην τάξη τη ζωγραφιά που φτιάξατε και ζητήστε από εκείνα να δείξουν και τις δικές τους ζωγραφιές.



6. Ρωτήστε τα παιδιά αν δυσκολεύτηκαν να ακολουθήσουν τις οδηγίες. Τι τα δυσκόλεψε και τι τα διευκόλυνε; Ενθαρρύνετε μια συζήτηση για το πόσο μας βοηθάει η ενεργητική ακρόαση να εκτελέσουμε μια εργασία.
7. Ρωτήστε ποιο από τα παιδιά άκουγε ενεργά και θυμάται τον σκοπό της ημέρας.

*Απάντηση: **Ακούω και μαθαίνω.***

8. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι έμαθαν για ποιον λόγο είναι σημαντικό να ακούμε και τι είναι η ενεργητική ακρόαση. Εξασκήθηκαν στην ενεργητική ακρόαση με μια συζήτηση και μια εργασία, με το «Ο Αρχηγός λέει» και τη ζωγραφική. Τώρα είναι όλοι έμπειροι ακροατές. Η προσεκτική ακρόαση είναι μια δεξιότητα που χρησιμοποιούμε για να μάθουμε πράγματα.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Η γατούλα μας (30 λεπτά) σελ. 27 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Βιβλίο συνταγών (30 λεπτά) σελ. 38 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 4

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 2, Εβδομάδα 4

88

Εβδομάδα 4, Μάθημα 1

Εστίαση της προσοχής

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση

Θέμα: Εστίαση της προσοχής

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Εστίαση της προσοχής
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Κάνε ό,τι κάνω! (30 λεπτά) σελ. 15 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Από μένα σε σένα (30 λεπτά) σελ. 74 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 2, Εβδομάδα 4, Μάθημα 1

89

Μάθημα ΚΣΜ: Εστίαση της προσοχής

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση | Θέμα: Εστίαση της προσοχής | Ηλικία: 6-11 ετών | Διάρκεια: 30 λεπτά

Θεματική ενότητα: 2 | Εβδομάδα: 4 | Μάθημα: 1

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν πώς η εστίαση της προσοχής τα βοηθά να μαθαίνουν.
- Εντοπίζουν περισπασμούς στην τάξη
- Καθορίζουν την τακτική της βαθιάς αναπνοής ως στρατηγική εστίασης της προσοχής.
- Χρησιμοποιούν την τακτική της βαθιάς αναπνοής για να παραμένουν συγκεντρωμένα.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Κιμωλίες και μαυροπίνακας
- Χρονόμετρο
- Λουλούδια - αρκετά για τα μισά παιδιά (προαιρετικά)
- Σβησμένα κεράκια - αρκετά για τα μισά παιδιά (προαιρετικά)

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Συγκεντρώστε τα απαραίτητα υλικά

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Μπορεί να προκύψουν ευαίσθητα θέματα καθώς τα παιδιά αναλογίζονται περισπασμούς στην τάξη. Τα παιδιά μπορεί να αναφέρουν ότι η προσοχή τους αποσπάται από αναμνήσεις τραυματικών συμβάντων, αίσθημα απώλειας, πείνα, κ.λπ. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις απαντήσεις των κοριτσιών. Μιλήστε με τα παιδιά αυτά κατά τη διάρκεια ή μετά το μάθημα, ανάλογα με την αντίδραση που εκδήλωσαν. Να είστε προετοιμασμένοι να τα παραπέμψετε σε κάποιον ειδικό και να ανταποκριθείτε στις ανάγκες τους προκαλώντας την ελάχιστη δυνατή αναστάτωση στην τάξη. Ίσως να χρειαστεί να μιλήσετε στον Υπεύθυνο ΚΣΜ πριν το μάθημα, και να τον ενημερώσετε για το ενδεχόμενο τα παιδιά να χρειαστούν υποστήριξη και φροντίδα.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ξεκινάει το μάθημα ανακοινώνοντας τον σκοπό της ημέρας και ζητάει από τα παιδιά να αναλογιστούν τη σημασία του πριν ξεκινήσουν τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Ο εκπαιδευτής χωρίζει την τάξη σε 2 ομάδες για να εξασκηθούν σε μια δραστηριότητα Νοητικής Ενδυνάμωσης με τραγούδι, στο τέλος της οποίας τα παιδιά σκέφτονται διάφορους περισπασμούς που υπάρχουν στην τάξη. Ο εκπαιδευτής διδάσκει στα παιδιά την τεχνική αναπνοών που θα τα βοηθήσει να συγκεντρώνονται. Στη συνέχεια, η τάξη χωρίζεται σε 2 ομάδες και εξασκείται χρησιμοποιώντας το νέο εργαλείο συγκέντρωσης, όπου παρατηρούνται περισπασμοί. Ο εκπαιδευτής κλείνει το μάθημα με μια συζήτηση για την αποτελεσματικότητα της τεχνικής αναπνοών και ανακεφαλαιώνει όσα έμαθαν τα παιδιά σε αυτό το μάθημα.



Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 2, Εβδομάδα 4, Μάθημα 1

90



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα | **Χρόνος:** 3 λεπτά | **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.

“ — 2. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: Όταν συγκεντρωνόμαστε, μπορούμε να επιτύχουμε σπουδαία πράγματα.*

3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.

? — 4. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*

“ — 5. **ΠΕΙΤΕ >**

- Μπορείτε, αν θέλετε, να κλείσετε τα μάτια σας ή να τα κρατήσετε ανοιχτά, αλλά χωρίς να τα σφίγγετε. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας.
- Όλοι μαζί, θα ξεφυσήξουμε και θα διώξουμε από μέσα μας όλες τις κακές σκέψεις. Εισπνεύστε αργά και βαθιά από τη μύτη, σαν να μυρίζετε ένα λουλούδι και θέλετε να κρατήσετε τη μυρωδιά του όσο περισσότερο γίνεται.
- Εκπνεύστε αργά και βαθιά από το στόμα σας. Στην επόμενη εισπνοή σας, νιώστε όλες τις κακές σκέψεις να φεύγουν από τα δάχτυλα, τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι και τον λαιμό σας, και να συγκεντρώνονται στην κοιλιά σας - την οποία έχετε φουσκώσει με τον αέρα που εισπνεύσατε.
- Εκπνεύστε δυνατά και με θόρυβο. Νιώστε τις κακές σκέψεις να φεύγουν από την κοιλιά και το σώμα σας, μαζί με τον αέρα που εκπνέετε. Πάρτε δύο ακόμα αναπνοές με την ίδια τεχνική: εισπνεύστε όλες τις κακές σκέψεις και εκπνεύστε τις με δύναμη.
- Εισπνεύστε αργά, μετρώντας και νιώθοντας να ρουφάτε μέσα σας τις κακές σκέψεις. Μετά εκπνεύστε δυνατά, ακούγοντας όλες τις κακές σκέψεις να φεύγουν από το σώμα σας.
- Τώρα, πάρτε δύο βαθιές και αργές εισπνοές και εκπνοές, νιώθοντας τη διαφορά στο σώμα σας τώρα που έχουν μείνει μόνο οι καλές σκέψεις.

6. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν τα παιδιά προέρχονται από εντελώς διαφορετικά υπόβαθρα, επιλέξτε εσείς 2 τραγούδια και αναθέστε τα στις ομάδες, ώστε να μην αισθάνεται καμία ομάδα περιθωριοποιημένη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να σταθεί όριο λόγω σωματικής αναπηρίας, μπορεί να σηκώσει κάποιο άλλο μέλος του σώματός του, όπως τα χέρια του (αν μπορεί).

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Τραγουδάμε και σκεφτόμαστε ομαδικά | **Χρόνος:** 12 λεπτά |

Σύνθεση: Μικρές ομάδες

1. Δώστε στα παιδιά οδηγίες.
2. **ΠΕΙΤΕ >**
 - Θα χωριστούμε σε 2 ομάδες. Κάθε ομάδα θα επιλέξει ένα τραγούδι για να τραγουδήσει. Θα τραγουδάτε το τραγούδι όλοι μαζί, όρθιοι, μέχρι εγώ να σηκώσω το χέρι μου.
 - Όταν σηκώσω το χέρι μου, θα σταματήσετε να τραγουδάτε και θα καθίσετε ήσυχα στις θέσεις σας με την ομάδα σας.
3. Εξασκηθείτε στο να προσελκύσετε την προσοχή των παιδιών σηκώνοντας το χέρι σας. Ζητήστε από τα παιδιά να αρχίσουν να μιλάνε και μετά σηκώστε το χέρι σας. Περιμένετε μέχρι να σταματήσουν όλα τα παιδιά. Εξασκηθείτε 2 με 3 φορές, μέχρι τα παιδιά να καταφέρουν να σταματούν γρήγορα.
4. Ρωτήστε αν κάποιο παιδί έχει απορίες. Αν όχι, χωρίστε τα σε 2 ομάδες.
5. Πηγαίνετε από ομάδα σε ομάδα και βοηθήστε τα παιδιά να επιλέξουν τραγούδι, αν δυσκολεύονται. Αφήστε τις δύο ομάδες να τραγουδήσουν για 2 λεπτά και μετά σηκώστε το χέρι σας. Περιμένετε να σταματήσουν όλα τα παιδιά και να καθίσουν στις θέσεις τους.
6. Κατευθύνετε μια συζήτηση σχετικά με το τι έκαναν, χρησιμοποιώντας ως οδηγό τις ακόλουθες ερωτήσεις.
 - Δυσκολευτήκατε να συγκεντρωθείτε ενώ τραγουδούσε και η άλλη ομάδα;
 - Για ποιον λόγο πιστεύετε ότι μπορεί να είναι κακό να αποσπάται η προσοχή μας;
 - Γιατί είναι σημαντικό να συγκεντρωνόμαστε και να εστιάζουμε την προσοχή μας;

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να απαντήσουν με προσωπικά παραδείγματα. Για παράδειγμα, «είναι σημαντικό να συγκεντρώνομαι, επειδή με βοηθάει να ακούω και να καταλαβαίνω τι συμβαίνει.»

7. Εξηγήστε ότι σήμερα θα μάθουν πώς να συγκεντρώνονται μέσα στην τάξη.
8. Ζητήστε από 5 παιδιά να σταθούν μπροστά στους συμμαθητές τους και να παρουσιάσουν πώς είναι να τους αποσπούν την προσοχή τους οι φίλοι τους ενώ προσπαθούν να κάνουν κάποια δουλειά. Δύο παιδιά θα κάνουν κάποια δουλειά, όπως π.χ. θα κάνουν ότι πλένουν τα πιάτα. Τα άλλα 3 παιδιά θα τραγουδάνε δυνατά και θα χορεύουν.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Η προσοχή των παιδιών ενδέχεται να αποσπάται από πολύ ευαίσθητα ζητήματα. Φροντίστε να ανταποκριθείτε σε όποιες δυσκολίες προκύπτουν και να παραπέμψετε τα παιδιά που χρειάζονται περαιτέρω στήριξη.



ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

> Αν τα παιδιά μπορούν να μετρήσουν ως το 4, ζητήστε τους να κρατήσουν την αναπνοή τους και να μετρήσουν ως το 4 από μέσα τους. Διαφορετικά, μετρήστε εσείς δυνατά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Ανάλογα με τις σχέσεις που έχουν διαμορφωθεί ανάμεσα σε αγόρια και κορίτσια, ίσως να ήταν προτιμότερο να χωρίσετε τα παιδιά σε ομάδες του ίδιου φύλου.

9. Κατευθύνετε μια σύντομη συζήτηση για το εάν τα παιδιά που προσπαθούσαν να κάνουν κάποια δουλειά αισθάνθηκαν ότι δεν μπορούσαν να συγκεντρωθούν/επικοινωνήσουν, και γιατί.
10. Κλείστε τη συζήτηση λέγοντας ότι όλοι μας ερχόμαστε αντιμέτωποι με περισπασμούς στο σπίτι και στους ΑΧΑΜ. Μπορεί ο περισπασμός να μην είναι το τραγούδι, μπορεί να είναι κάποιο ψίθυρο, ότι δεν έχουμε τα πράγματα που χρειαζόμαστε για το σχολείο ή ότι σκεφτόμαστε τι θα κάνουμε μετά το σχολείο. Εξηγήστε ότι στην επόμενη δραστηριότητα θα μάθετε πώς να παραμένετε συγκεντρωμένοι και να αποφεύγετε τους περισπασμούς.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Βαθιές ανάσες | **Χρόνος:** 6 λεπτά | **Σύνθεση:** Ζευγάρια

1. Πείτε στα παιδιά ότι υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να παραμένουμε συγκεντρωμένοι και να μαθαίνουμε καλύτερα. Εξηγήστε ότι ένας τρόπος είναι να παίρνουμε ήρεμες, βαθιές ανάσες.
2. **ΠΕΙΤΕ >**
 - *Ισιώστε την πλάτη και βάλτε το ένα χέρι στην κοιλιά σας. Εισπνεύστε αργά σαν να μυρίζετε ένα λουλούδι, για 4 δευτερόλεπτα.*
 - *Στη συνέχεια, κρατήστε αυτή τη μυρωδιά στη μύτη σας για 2 δευτερόλεπτα. Εκπνεύστε από το στόμα σας για 4 δευτερόλεπτα σαν να φυσάτε για να σβήσετε ένα κερί. Αισθάνετε την κοιλιά σας να φουσκώνει;*
3. Παρουσιάστε την τεχνική βαθιάς αναπνοής ακουμπώντας το ένα χέρι στην κοιλιά σας. Μετρήστε για 4 δευτερόλεπτα, κρατήστε την αναπνοή σας για 2 δευτερόλεπτα και εκπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα.
4. Ζητήστε από τα παιδιά να εξασκηθούν όλα μαζί στις βαθιές αναπνοές.
5. Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια και ζητήστε τους να εξασκηθούν για μερικά λεπτά.
6. Αν υπάρχει η δυνατότητα, δώστε σε κάθε ζευγάρι ένα λουλούδι και ένα κερί για να εξασκηθούν, αλλά μην ανάψετε το κερί.
7. **ΠΕΙΤΕ >** *Εναλλάξ, θα μυρίζετε το λουλούδι, θα κρατάτε τη μυρωδιά του και μετά θα φυσάτε το κερί. Να κοιτάζετε αν το ζευγάρι σας το κάνει σωστά.*



Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Ζωγραφίζω παίρνοντας βαθιές ανάσες | **Χρόνος:** 9 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Μοιράστε χαρτιά και μαρκαδόρους σε όλα τα παιδιά. Εξηγήστε τι θα πρέπει να ζωγραφίσει η πρώτη ομάδα, βάσει των οδηγιών που θα τους δίνετε, ενώ η δεύτερη ομάδα θα τραγουδάει. Μετά από 2 λεπτά, ζητήστε από τη δεύτερη ομάδα να ζωγραφίσει, ενώ η πρώτη θα τραγουδάει.
2. **ΠΕΙΤΕ >** *Ενώ προσπαθείτε να ζωγραφίσετε, χρησιμοποιήστε την τεχνική βαθιάς αναπνοής για να σας βοηθήσει να συγκεντρωθείτε στη ζωγραφική σας και να κρατήσει μακριά τους περισπασμούς, δηλαδή το τραγούδι.*
3. Χωρίστε την τάξη στις ίδιες 2 ομάδες που είχατε και στην προηγούμενη δραστηριότητα. Βοηθήστε και τις δύο ομάδες να επιλέξουν το τραγούδι που θα τραγουδήσουν.
4. Ζητήστε από τη μία ομάδα να αρχίσει να τραγουδάει, ενώ δίνετε οδηγίες στην άλλη ομάδα για το τι θα ζωγραφίσουν. Υπενθυμίστε στην ομάδα που ζωγραφίζει να χρησιμοποιήσουν την τεχνική αναπνοών για να συγκεντρωθούν σε αυτό που κάνουν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> *Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου»¹ και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.*

5. Δώστε οδηγίες στα παιδιά για το τι να ζωγραφίσουν. Για παράδειγμα, πείτε τους να ζωγραφίσουν ένα τοπίο ή κάτι που τους αρέσει να κάνουν. Μετά από 2 λεπτά, αλλάξτε τις δραστηριότητες των δύο ομάδων, δηλαδή τη ζωγραφική και το τραγούδι.
6. Κατευθύνετε μια συζήτηση με όλη την τάξη, σχετικά με το πώς ένιωσαν όταν συγκεντρώνονταν και γιατί είναι σημαντικό, κάνοντας τις παρακάτω ερωτήσεις:
 - *Σας ήταν πιο εύκολο να συγκεντρωθείτε όταν ακολουθούσατε κάποια στρατηγική;*
 - *Τι συνέβη όταν ήσασταν συγκεντρωμένοι;*
 - *Γιατί είναι σημαντικό να συγκεντρωνόμαστε στην τάξη και στη ζωή μας;*
7. Τελειώστε το μάθημα υπενθυμίζοντας στα παιδιά τον σκοπό της ημέρας.
8. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας ήταν: **Όταν συγκεντρωνόμαστε, μπορούμε να επιτύχουμε σπουδαία πράγματα.***
9. Υπενθυμίστε στα παιδιά όσα έμαθαν σήμερα - τι μπορεί να τους αποσπάσει την προσοχή, πώς να ξεπερνούν αυτούς τους περισπασμούς παίρνοντας βαθιές αναπνοές για να παραμείνουν συγκεντρωμένα και να εστιάζουν την προσοχή τους στην τάξη, γιατί είναι σημαντικό να παραμένουμε συγκεντρωμένοι. Σε επόμενο μάθημα μέσα στην εβδομάδα, θα μάθουμε άλλους τρόπους που θα μας βοηθούν να παραμένουμε συγκεντρωμένοι.



Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Κάνε ό,τι κάνω! (30 λεπτά) σελ. 15 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Από μένα σε σένα (30 λεπτά) σελ. 74 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Εβδομάδα 4, Μάθημα 2

Επιτυχία μέσω εσωτερικού διαλόγου

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση **Θέμα:** Εστίαση της προσοχής

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Επιτυχία μέσω εσωτερικού διαλόγου
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Μετράμε μέχρι το 10! (30 λεπτά) σελ. 35 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ (30 λεπτά) σελ. Σκυταλοδρομία με χάρτινη μπάλα (30 λεπτά) σελ. 31 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Μάθημα ΚΣΜ: Επιτυχία μέσω εσωτερικού διαλόγου

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση | **Θέμα:** Εστίαση της προσοχής | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά
Θεματική ενότητα: 2 | **Εβδομάδα:** 4 | **Μάθημα:** 2

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν τη σημασία της εστίασης της προσοχής.
- Γνωρίζουν πότε να χρησιμοποιούν στρατηγικές εστίασης της προσοχής.
- Καθορίζουν στρατηγικές, όπως ο εσωτερικός διάλογος, για την εστίαση της προσοχής.
- Επιδεικνύουν δεξιότητες εστίασης της προσοχής.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Χαρτί (μία κόλλα για κάθε παιδί)
- Μαρκαδόροι (διάφορα χρώματα, ένας για κάθε παιδί)
- Κιμωλίες και μαυροπίνακας

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Για τη δραστηριότητα «Ζωγραφίζω με εσωτερικό διάλογο», ζωγραφίστε 3 κύκλους, 2 κάτω και έναν από πάνω τους, σε διάταξη πυραμίδας. Οι κύκλοι θα πρέπει να εφάπτονται. Καθένας από τους κύκλους πρέπει να έχει διαφορετικό χρώμα, και το περίγραμμά τους να έχει και αυτό διαφορετικό χρώμα. Χρησιμοποιώντας όποιο χρώμα θέλετε, σχεδιάστε ένα τρίγωνο γύρω από τους κύκλους, ώστε οι πλευρές του να αγγίζουν το περίγραμμα των κύκλων. Χρησιμοποιήστε το παρακάτω σχήμα ως οδηγό.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Τα άτομα που μιλάνε στον εαυτό τους από μέσα τους μπορεί να προκαλέσουν διάφορους αρνητικούς συνειρμούς, όπως ότι πάσχουν από κάποια νοητική ασθένεια. Ίσως θα ήταν προτιμότερο να παρουσιάσετε αυτή τη δεξιότητα με διαφορετικό τρόπο, όπως «επαναλαμβάνω τις οδηγίες για να τις θυμάμαι» ή «αυθόρμητος διάλογος», και να εξηγήσετε στα παιδιά ότι αυτό το κάνουμε όλοι μας όταν θέλουμε να θυμηθούμε κάτι εύκολα.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ξεκινάει το μάθημα ανακοινώνοντας τον σκοπό της ημέρας και ζητάει από τα παιδιά να σκεφτούν τι σημαίνει για αυτά πριν ξεκινήσουν τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον εσωτερικό διάλογο ως άλλο ένα εργαλείο που μας βοηθά να παραμένουμε συγκεντρωμένοι. Τα παιδιά εξασκούνται στον εσωτερικό διάλογο, σκέφτονται από μέσα τους και παρουσιάζουν στον συμμαθητή τους πώς ένωσαν όση ώρα εξασκούσαν στον εσωτερικό διάλογο. Στη συνέχεια, τα παιδιά εξασκούνται στον εσωτερικό διάλογο ακολουθώντας οδηγίες για μια δραστηριότητα ζωγραφικής, ενώ ο εκπαιδευτής περιφέρεται στην τάξη για να δει αν κάποιο παιδί δυσκολεύεται με τον εσωτερικό διάλογο. Το μάθημα ολοκληρώνεται με μια σύντομη συζήτηση για τον εσωτερικό διάλογο και τον σκοπό της ημέρας.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα | **Χρόνος:** 3 λεπτά | **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
2. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Επιτυχία μέσω εσωτερικού διαλόγου***
3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
4. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*
5. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
6. **ΠΕΙΤΕ >**
 - *Αν αισθάνεστε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας. Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Πάρτε μια βαθιά ανάσα.*
 - *Εκπνεύστε αργά και προσπαθήστε να χαλαρώσετε. Σφίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας και χαλαρώστε τα, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει. Σφίξτε τους μύς των ποδιών και των γονάτων σας και χαλαρώστε τους τελείως, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει από τα πόδια σας.*
 - *Σφίξτε τους γοφούς σας και αφήστε τη θερμότητα να ζεστάνει την καρέκλα σας καθώς χαλαρώνετε. Σφίξτε την κοιλίτσα σας και χαλαρώστε την, νιώθοντας τη θερμότητα να εκπέμπεται.*
 - *Σφίξτε τους μύς στον θώρακά σας και μετά χαλαρώστε, απελευθερώνοντας θερμότητα. Ανασηκώστε τους ώμους σας προς τα αυτιά σας και μετά κατεβάστε τους προς τα πίσω, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει.*
 - *Σφίξτε τα χέρια σας και χαλαρώστε τα, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει από τα δάχτυλά σας. Νιώστε τη θερμότητα να ανεβαίνει στον λαιμό και να τυλίγει το κεφάλι σας. Νιώστε ολόκληρο το σώμα σας ζεστό και χαλαρό.*
7. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.



Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Τι είναι ο εσωτερικός διάλογος; | **Χρόνος:** 10 λεπτά

| **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι στο σημερινό μάθημα θα συνεχίσουν να εξασκούνται στους τρόπους εστίασης της προσοχής.
2. Ρωτήστε ποιος θυμάται τι είναι η τεχνική βαθιάς αναπνοής και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί.
3. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι η τεχνική αναπνοών είναι ένας τρόπος να ηρεμούμε και να παίρνουμε βαθιές ανάσες, και ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μας βοηθήσει να συγκεντρωνόμαστε καλύτερα.
4. Παρουσιάστε άλλο ένα εργαλείο συγκέντρωσης, τον εσωτερικό διάλογο.

- “ — 5. **ΠΕΙΤΕ >** *Εσωτερικός διάλογος σημαίνει ότι μιλάμε στον εαυτό μας, από μέσα μας ή ψιθυριστά.*



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά κατανοούν ότι όλοι μας χρησιμοποιούμε τον εσωτερικό διάλογο, αλλά ενδεχομένως με διαφορετικό τρόπο. Είναι απολύτως φυσιολογικό οι άνθρωποι να χρησιμοποιούν τον εσωτερικό διάλογο.

6. Ρωτήστε τα παιδιά αν έχουν χρησιμοποιήσει ποτέ τον εσωτερικό διάλογο.
7. Εξηγήστε ότι ο εσωτερικός διάλογος χρησιμοποιείται για να εστιάσουμε την προσοχή μας σε κάτι. Για να χρησιμοποιήσουμε τον εσωτερικό διάλογο, λέμε δυνατά στον εαυτό μας τι πρέπει να κάνουμε, ώστε να παραμείνουμε συγκεντρωμένοι και να αγνοήσουμε τους περισπασμούς. Πείτε ότι όλοι μας έχουμε χρησιμοποιήσει τον εσωτερικό διάλογο στο παρελθόν, για να θυμηθούμε κάτι που χρειαζόμασταν, όπως οδηγίες για το πώς θα πάμε στο σπίτι κάποιου νέου φίλου μας, αλλά σήμερα θα χρησιμοποιήσουμε τον εσωτερικό διάλογο για να θυμηθούμε οδηγίες στην τάξη.
8. Υπενθυμίστε το προηγούμενο μάθημα, όπου τα παιδιά σκέφτονταν διάφορους περισπασμούς στην τάξη και δώστε μερικά συνηθισμένα παραδείγματα. Εξηγήστε ότι ο εσωτερικός διάλογος μας βοηθά να αγνοήσουμε αυτούς τους περισπασμούς.
9. Δώστε ένα δικό σας παράδειγμα:

- “ — **ΠΕΙΤΕ >** *«Ο εσωτερικός διάλογος με βοηθά πολύ να συγκεντρώνομαι. Τώρα θα σας δείξω πώς γίνεται ο εσωτερικός διάλογος. Αν πρέπει να ζωγραφίσω ένα πρόσωπο στον πίνακα, αλλά κάτι μου αποσπά την προσοχή μου, μπορώ να χρησιμοποιήσω τον εσωτερικό διάλογο.»*



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Προσαρμόστε τις οδηγίες για τη δραστηριότητα εσωτερικού διαλόγου, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν και τα παιδιά με αναπηρίες.

10. Πλησιάστε στον πίνακα με μια κιμωλία στο χέρι σας και πείτε σιγανά, «Ζωγράφισε ένα πρόσωπο, ζωγράφισε ένα πρόσωπο, ζωγράφισε ένα πρόσωπο.» Ζωγραφίστε ένα πρόσωπο στον πίνακα.
11. Εξηγήστε ότι καταφέρατε να συγκεντρωθείτε και να ζωγραφίσετε ένα πρόσωπο στον πίνακα, επειδή σας βοήθησε ο εσωτερικός διάλογος.
12. Ρωτήστε τα παιδιά πότε θα χρησιμοποιούσαν εκείνα τον εσωτερικό διάλογο. Δώστε μερικά παραδείγματα - για να μπορέσετε να συγκεντρωθείτε όταν έχει πολλή φασαρία γύρω σας, όταν πρέπει να κάνετε κάτι ενώ νιώθετε υπερδιέγερση.
13. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα όπου θα χρησιμοποιήσουν τον εσωτερικό διάλογο για να ολοκληρώσουν μια σειρά ενεργειών. Εξηγήστε ότι θα τους δώσετε μια σειρά οδηγιών. Τα παιδιά θα πρέπει να συγκεντρωθούν όση ώρα λέτε τις οδηγίες, να τις επαναλάβουν όλα μαζί και μετά να εκτελέσουν όλες τις ενέργειες που αναφέρονταν στις οδηγίες.
14. Παρουσιάστε τη δραστηριότητα στα παιδιά.
15. **ΠΕΙΤΕ** > Για παράδειγμα, θα πω «Σηκωθείτε όρθιοι, πηδήξτε, καθίστε» Εσείς θα επαναλάβετε όλοι μαζί τις οδηγίες. Μετά, θα σηκωθείτε όρθιοι, θα πηδήξετε στον αέρα και θα καθίσετε στις θέσεις σας.
16. **ΠΕΙΤΕ** > Επαναλάβετε μετά από εμένα: Σηκωθείτε όρθιοι, πηδήξτε στον αέρα, χτυπήστε παλαμάκια 2 φορές, καθίστε στις θέσεις σας.
17. Επαναλάβετε μαζί με τα παιδιά.
18. Πείτε στα παιδιά να εκτελέσουν τις ενέργειες. Παρατηρήστε τα παιδιά. Δείτε ποιο παιδί εφαρμόζει τον εσωτερικό διάλογο και ποιο όχι. Δείτε ποιο παιδί εφαρμόζει σωστά και τις 3 ενέργειες και ποιο όχι.
19. Υπενθυμίστε στα παιδιά να χρησιμοποιήσουν τον εσωτερικό διάλογο για να θυμούνται όλες τις ενέργειες. Παίξτε άλλον έναν γύρο.
20. **ΠΕΙΤΕ** > Επαναλάβετε μετά από εμένα: Σηκωθείτε όρθιοι, χτυπήστε παλαμάκια δύο φορές, ακουμπήστε το κεφάλι σας μία φορά, πηδήξτε στον αέρα, καθίστε κάτω.
21. Επαναλάβετε μαζί με τα παιδιά.
22. Πείτε στα παιδιά να εκτελέσουν τις ενέργειες. Παρατηρήστε τα παιδιά. Δείτε ποιο παιδί εφαρμόζει τον εσωτερικό διάλογο και ποιο όχι. Δείτε ποιο παιδί εφαρμόζει σωστά και τις 5 ενέργειες και ποιο όχι.
23. Εξηγήστε ότι ο εσωτερικός διάλογος αποκτά μεγαλύτερη σημασία όσο οι ενέργειες γίνονται πιο πολύπλοκες.



Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι | **Χρόνος:** 7 λεπτά |

Σύνθεση: Ζευγάρια / Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε πώς παίζεται το παιχνίδι «Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι». Κάθε παιδί πρέπει να σκεφτεί και να απαντήσει από μέσα του σε μια ερώτηση. Στη συνέχεια, θα συζητήσουν τις απαντήσεις τους με έναν συμμαθητή τους. Έπειτα, κάθε ζευγάρι θα μοιραστεί τις απαντήσεις του με όλη την τάξη.
2. Κάντε τις 2 παρακάτω ερωτήσεις για τη δραστηριότητα «Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι», και ζητήστε από τα παιδιά να τις επαναλάβουν, εφαρμόζοντας εσωτερικό διάλογο.
 - Πώς νιώσατε όταν χρησιμοποιούσατε τον εσωτερικό διάλογο;
 - Πότε πιστεύετε ότι θα σας είναι πιο χρήσιμος ο εσωτερικός διάλογος;
3. Δώστε στα παιδιά ένα παράδειγμα, λέγοντάς τους πώς αισθάνεστε εσείς όταν χρησιμοποιείτε εσωτερικό διάλογο και πότε τον χρησιμοποιείτε.
4. Αφήστε τα παιδιά να σκεφτούν από μέσα τους για ένα λεπτό, χωρίστε τα σε ζευγάρια και ζητήστε τους να μοιραστούν τις σκέψεις τους με το ζευγάρι τους για δύο λεπτά.
5. Όση ώρα τα παιδιά συζητάνε σε ζευγάρια, περάστε από θρανίο σε θρανίο και αφήστε χαρτιά και μαρκαδόρους για την επόμενη δραστηριότητα. Φροντίστε επίσης να ακούτε τις συζητήσεις των παιδιών, για να βεβαιωθείτε ότι αναλύουν τις ερωτήσεις.
6. Συγκεντρώστε μαζί όλα τα παιδιά. Ζητήστε από ένα ζευγάρι να μοιραστεί με την τάξη τα σημαντικά σημεία της συζήτησής του. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα ζευγάρια είναι σε θέση να απαντήσουν.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Ζωγραφική με εσωτερικό διάλογο | **Χρόνος:** 10 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

1. Δώστε σε κάθε παιδί από μία κόλλα χαρτί και έναν μαρκαδόρο. Πείτε στα παιδιά ότι θα μοιραστούν τον μαρκαδόρο με τους συμμαθητές τους.
2. Υπενθυμίστε στα παιδιά με ποιον τρόπο χρησιμοποίησαν σήμερα τον εσωτερικό διάλογο: ενσυνειδητότητα στην αρχή του μαθήματος· παρουσίαση από τον εκπαιδευτή - σχεδίαση ενός προσώπου στον πίνακα· θυμήθηκαν τις οδηγίες και σηκώθηκαν όρθια, πήδηξαν στον αέρα, χτύπησαν παλαμάκια και ακούμπησαν το κεφάλι τους· απάντησαν σε ερωτήσεις στη δραστηριότητα «Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι».
3. Εξηγήστε ότι ο εσωτερικός διάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εστιάσουμε την προσοχή μας σε οδηγίες και να ζωγραφίσουμε.



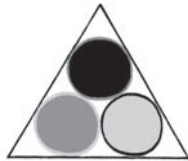
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

- “ 4. **ΠΕΙΤΕ** > Θα σας δώσω οδηγίες, τις οποίες θα επαναλάβουμε όλοι μαζί. Μετά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον εσωτερικό διάλογο για να ψιθυρίσετε στον εαυτό σας ή να πείτε από μέσα σας τις οδηγίες για να ζωγραφίσετε την εικόνα.
- “ 5. **ΠΕΙΤΕ** > Για την πρώτη εικόνα, ζωγραφίστε έναν κύκλο με ένα χρώμα. Ανταλλάξτε μαρκαδόρους με τον διπλανό σας και ζωγραφίστε έναν δεύτερο κύκλο με άλλο χρώμα.
6. Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν τη ζωγραφιά τους στον διπλανό τους. Ρωτήστε αν οι ζωγραφιές είναι ίδιες και ζητήστε από όσα παιδιά έχουν ίδιες ζωγραφιές να σηκώσουν το χέρι τους.
7. Μιλήστε σε όσα παιδιά δεν έχουν σηκώσει το χέρι τους. Αν δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον εσωτερικό διάλογο για να ακολουθήσουν οδηγίες, δώστε τους περισσότερες οδηγίες καθώς περιφέρεστε στην αίθουσα.
- “ 8. **ΠΕΙΤΕ** > Στον επόμενο γύρο, θα ζωγραφίσετε μια γραμμή που να συνδέει τους 2 κύκλους, με τον μαρκαδόρο που έχετε.
- “ 9. **ΠΕΙΤΕ** > Ανταλλάξτε μαρκαδόρους με κάποιο άλλο παιδί και ζωγραφίστε έναν τρίτο κύκλο με τον μαρκαδόρο που πήρατε. Ζωγραφίστε τον πρώτο κύκλο με τον νέο μαρκαδόρο.
10. Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν τη ζωγραφιά τους στον διπλανό τους. Ρωτήστε αν οι ζωγραφιές είναι ίδιες και ζητήστε από όσα παιδιά έχουν ίδιες ζωγραφιές να σηκώσουν το χέρι τους.
11. Μιλήστε σε όσα παιδιά δεν έχουν σηκώσει το χέρι τους. Αν δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον εσωτερικό διάλογο για να ακολουθήσουν οδηγίες, δώστε τους περισσότερες οδηγίες καθώς περιφέρεστε στην αίθουσα.
- “ 12. **ΠΕΙΤΕ** >
- Στον τελευταίο γύρο, σχεδιάστε γραμμές από τον τελευταίο κύκλο που ζωγραφίσατε προς τους δύο πρώτους κύκλους.
 - Αλλάξτε μαρκαδόρους και ζωγραφίστε έναν από τους κύκλους που απομένουν με διαφορετικό χρώμα.
 - Αλλάξτε ξανά μαρκαδόρους και ζωγραφίστε τον τελευταίο κύκλο με διαφορετικό χρώμα.
13. Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν τη ζωγραφιά τους στον διπλανό τους. Ρωτήστε αν οι ζωγραφιές είναι ίδιες και ζητήστε από όσα παιδιά έχουν ίδιες ζωγραφιές να σηκώσουν το χέρι τους.
14. Παρατηρήστε ποια παιδιά δεν σήκωσαν το χέρι τους. Τα παιδιά αυτά μπορεί να δυσκολεύονται με τον εσωτερικό διάλογο.



15. Δείξτε στα παιδιά το σχέδιο που έχετε ήδη προετοιμάσει - 3 κύκλοι σε διαφορετικά χρώματα, με περιγράμματα σε 3 διαφορετικά χρώματα και 3 γραμμές ίδιου χρώματος να ενώνουν τους κύκλους σχηματίζοντας ένα μεγάλο τρίγωνο.
16. Εξηγήστε ότι χρησιμοποιώντας τον εσωτερικό διάλογο θα μπορέσουν τελικά να σχεδιάσουν και να ζωγραφίσουν σωστά το σχέδιο. Ωστόσο, χρειάζεται πολλή εξάσκηση για να μάθουμε να χρησιμοποιούμε σωστά τον εσωτερικό διάλογο και άλλες στρατηγικές εστίασης της προσοχής.



17. Ρωτήστε ποιος θυμάται τον σκοπό της ημέρας.

Απάντηση: **Επιτυχία μέσω εσωτερικού διαλόγου**

18. Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται τι είναι ο εσωτερικός διάλογος και τι έκαναν στην τάξη για να εξασκηθούν στον εσωτερικό διάλογο.

Παραδείγματα απαντήσεων:

- Ο εσωτερικός διάλογος είναι όταν μιλάμε στον εαυτό μας, από μέσα μας ή ψιθυριστά, για να παραμείνουμε συγκεντρωμένοι.
- Τα παιδιά θα πρέπει να αναφέρουν τις ενέργειες (αλματάκια, παλαμάκια, χτύπημα κεφαλιού), τη δραστηριότητα «Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι» και τη ζωγραφική.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Μετράμε μέχρι το 10! (30 λεπτά) σελ. 35 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Σκυταλοδρομία με χάρτινη μπάλα (30 λεπτά) σελ. 31 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Εβδομάδα 4, Μάθημα 3

Στρατηγικές εστίασης της προσοχής

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση **Θέμα:** Εστίαση της προσοχής

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Στρατηγικές εστίασης της προσοχής
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Μαρούλι - Πιπεριά - Ντομάτα (30 λεπτά), σελ. 18 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Κεφάλι, ώμοι, γόνατα, δάχτυλα (30 λεπτά) σελ. 25 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Μάθημα ΚΣΜ: Στρατηγικές εστίασης της προσοχής

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση | **Θέμα:** Εστίαση της προσοχής | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά
Θεματική ενότητα: 2 | **Εβδομάδα:** 4 | **Μάθημα:** 3

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Προσδιορίζουν στρατηγικές εστίασης της προσοχής, όπως οι βαθιές αναπνοές, ο εσωτερικός διάλογος και οι μικρές νευρικές κινήσεις.
- Επιδεικνύουν πώς να χρησιμοποιούν σωστά στρατηγικές εστίασης της προσοχής, όπως οι βαθιές αναπνοές, ο εσωτερικός διάλογος και οι μικρές νευρικές κινήσεις.
- Αναλύουν και να επιλέγουν στρατηγικές εστίασης της προσοχής ανάλογα με την περίπτωση.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

Χαρτί και μαρκαδόροι (προαιρετικά)

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Καμία

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Οι μικρές νευρικές κινήσεις μπορεί να είναι σύμπτωμα άγχους. Κατά τη δραστηριότητα «μικρών νευρικών κινήσεων», η συζήτηση για τις νευρικές κινήσεις μπορεί να δημιουργήσει άγχος στα παιδιά που εκφράζουν το άγχος τους μέσω νευρικών κινήσεων. Μην στρέψετε την προσοχή σε παιδιά που κάνουν συχνά νευρικές κινήσεις και προσπαθήστε να είστε ιδιαίτερα διακριτικοί κατά τη συζήτηση. Παρατηρήστε προσεκτικά αν κάποιο παιδί δείχνει πιο απομονωμένο μετά τη δραστηριότητα και μιλήστε μαζί του μετά το μάθημα.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ξεκινάει ανακοινώνοντας τον σκοπό της ημέρας και τα παιδιά σκέφτονται τι σημαίνει για αυτά. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει και εξηγεί τι είναι οι μικρές νευρικές κινήσεις, πώς μπορούν να μας βοηθήσουν να εστιάσουμε την προσοχή μας και τότε πρέπει να τις χρησιμοποιούμε. Στη συνέχεια, τα παιδιά παίζουν τον Καθρέφτη, όπου εξασκούν τις δεξιότητες εστίασης της προσοχής. Ο εκπαιδευτής ολοκληρώνει το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τις δεξιότητες εστίασης της προσοχής που έμαθαν αυτή την εβδομάδα και τους ζητάει να αναλογιστούν τι σημαίνει για αυτά ο σκοπός της ημέρας.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα | **Χρόνος:** 3 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

1. **ΠΕΙΤΕ** > *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: Χρησιμοποιούμε κόλπα για να εστιάζουμε την προσοχή μας.*
2. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας
3. **ΡΩΤΗΣΤΕ** > *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*
4. **ΠΕΙΤΕ** >
 - *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Εκπνεύστε αργά και προσπαθήστε να χαλαρώσετε.*
 - *Σφίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας και χαλαρώστε τα, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει. Σφίξτε τους μύς των ποδιών και των γονάτων σας και χαλαρώστε τους τελείως, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει από τα πόδια σας.*
 - *Σφίξτε τους γοφούς σας και αφήστε τη θερμότητα να ζεστάνει την καρέκλα σας καθώς χαλαρώνετε. Σφίξτε την κοιλίτσα σας και χαλαρώστε την, νιώθοντας τη θερμότητα να εκπέμπεται.*
 - *Σφίξτε τους μύς στον θώρακά σας και μετά χαλαρώστε, απελευθερώνοντας θερμότητα. Ανασηκώστε τους ώμους σας προς τα αυτιά σας και μετά κατεβάστε τους προς τα πίσω, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει.*
 - *Σφίξτε τα χέρια σας και χαλαρώστε τα, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει από τα δάχτυλά σας. Νιώστε τη θερμότητα να ανεβαίνει στον λαιμό και να τυλίγει το κεφάλι σας. Νιώστε ολόκληρο το σώμα σας ζεστό και χαλαρό.*
5. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν χωρίς να μιλάνε για 30 δευτερόλεπτα ή για όσο διάστημα νιώθουν άνετα.
6. **ΠΕΙΤΕ** > *Τώρα, επαναφέρετε την προσοχή σας στην τάξη. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Κάντε κυκλάκια με τους καρπούς σας. Τεντώστε τα χέρια σας προς τον ουρανό και τινάξτε τα. Αν έχετε κλείσει τα μάτια σας, τώρα ανοίξτε τα αργά.*



Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Εκτέλεση μικρών νευρικών κινήσεων | **Χρόνος:** 8 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα. Ατομική δραστηριότητα

1. Εξηγήστε ότι κάποιες φορές, όταν πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας, μπορούμε να κάνουμε κάποιες κινήσεις.
2. **ΠΕΙΤΕ >** *Μικρές νευρικές κινήσεις είναι όταν κάνουμε κάποιες μικρές κινήσεις που μας βοηθούν να συγκεντρωθούμε. Κάποιοι άνθρωποι έχουν ανάγκη να κάνουν κάποια μικρή κίνηση, όπως να χτυπάνε το πόδι τους, προκειμένου να συγκεντρώνονται.*
3. Ρωτήστε τα παιδιά αν αισθάνθηκαν ποτέ την ανάγκη να κινούνται για να μπορέσουν να συγκεντρωθούν - για παράδειγμα, να ζωγραφίζουν αυθόρμητα, να χτυπούν ρυθμικά το πόδι τους, να πιέζουν μια μπάλα, κ.λπ.
4. Εξηγήστε ότι η εκτέλεση νευρικών κινήσεων είναι κάτι φυσιολογικό, εφόσον δεν αποσπά την προσοχή των διπλανών μας, επομένως είναι σημαντικό να τις περιορίζουμε.
5. Δώστε παραδείγματα νευρικών κινήσεων και ρωτήστε τα παιδιά να σας πουν αν τις θεωρούν περισπασμό ή όχι.
6. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν (ή να ζωγραφίσουν, αν υπάρχουν διαθέσιμα τα απαραίτητα βοηθητικά μέσα) κάποια περίπτωση που έπρεπε να συγκεντρωθούν σε κάτι και μπορούσαν να κάνουν νευρικές κινήσεις. Ενθαρρύνετε τα κάνουν νευρικές κινήσεις, αν αυτό τα βοηθά να συγκεντρώνονται.
7. Μετά από 1-2 λεπτά, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.
8. Ζητήστε από μερικά παιδιά να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους αυτό που φαντάστηκαν/ζωγράρισαν. Ζητήστε τους να εξηγήσουν πώς οι μικρές νευρικές κινήσεις ήταν κατάλληλες για τη δεδομένη περίπτωση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν γνωρίζετε ότι κάποιο παιδί κάνει κάποια νευρική κίνηση, φροντίστε να μην το υποδείξετε μπροστά στα υπόλοιπα παιδιά. Να θυμάστε επίσης ότι οι νευρικές κινήσεις μπορεί να είναι σύμπτωμα άγχους και ότι δεν είναι πρόπον να συζητάμε μπροστά στα παιδιά τους λόγους για τους οποίους συμβαίνει αυτό. Αν παρατηρήσετε ότι η συζήτηση για τις νευρικές κινήσεις μπορεί να προκαλέσει κάποια αντίδραση άγχους, ενδεχομένως να πρέπει να συζητήσετε με το παιδί μετά το μάθημα, χωρίς να το στοχοποιήσετε.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Ο Καθρέφτης | **Χρόνος:** 10 λεπτά | **Σύνθεση:** Ζευγάρια

1. Εξηγήστε ότι θα παίξετε ένα παιχνίδι που θα περιλαμβάνει όλες τις στρατηγικές εστίασης της προσοχής που έμαθαν. Στην πραγματική ζωή, θα πρέπει να αποφασίζουμε ποια στρατηγική θα χρησιμοποιούμε. Σε αυτή τη δραστηριότητα, μπορούν να χρησιμοποιήσουν όποια στρατηγική τα βοηθάει καλύτερα να συγκεντρωθούν.
2. Σε κάθε γύρο, το ένα παιδί θα είναι ο Αρχηγός και το άλλο θα είναι ο Καθρέφτης. Ο Καθρέφτης θα πρέπει να μιμηθεί ό,τι κάνει ο Αρχηγός.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν έχετε παρατηρήσει ότι κάποια παιδιά συμπεριφέρονται άδιστα στους συμμαθητές τους λόγω διαφορετικότητας, θα πρέπει να επιλέξετε ζευγάρια τα οποία δεν θα προκαλέσουν ένταση και δεν θα αποσπάσουν την προσοχή της τάξης από τη δραστηριότητα.

3. Παρουσιάστε το παιχνίδι με έναν εθελοντή. Εξηγήστε ότι εσείς θα είστε ο Αρχηγός και το παιδί ο Καθρέφτης. Αλλάξτε την έκφραση του προσώπου σας, π.χ. από θλιμμένη σε χαρούμενη, σηκώστε και κατεβάστε τα χέρια σας, χτυπήστε παλαμάκια. Ο Καθρέφτης θα πρέπει να κάνει ό,τι κάνετε.
4. Χωρίστε τους παίκτες σε ζευγάρια και ζητήστε από κάθε ζευγάρι να επιλέξει τον Αρχηγό και τον Καθρέφτη για τον πρώτο γύρο.
5. Αφήστε τα παιδιά να παίξουν για ένα λεπτό και μετά ζητήστε τους να αλλάξουν ρόλους, στα ίδια ζευγάρια, και να παίξουν ξανά.
6. Αν υπάρχει χρόνος, φτιάξτε νέα ζευγάρια και παίξτε ξανά το παιχνίδι.
7. Εξηγήστε στους παίκτες ότι τώρα θα πρέπει να αναλογιστούν πώς τους φάνηκε η εμπειρία από το παιχνίδι. Συγκεντρώστε όλη την τάξη και ξεκινήστε μια συζήτηση για την εμπειρία τους:
 - Τι συνέβη κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;
 - Ποια ήταν η εμπειρία σας ως Αρχηγός; Ως καθρέφτης;
 - Πώς χρησιμοποιήσατε τις δεξιότητες εστίασης της προσοχής;
 - Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήσατε;
 - Πώς σας βοήθησαν οι στρατηγικές να συγκεντρωθείτε καλύτερα;

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Ανακεφαλαίωση των στρατηγικών εστίασης της προσοχής |

Χρόνος: 9 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται τις στρατηγικές που έμαθαν αυτή την εβδομάδα για να εστιάζουν την προσοχή τους.

Απαντήσεις: Βαθιές ανάσες, εσωτερικός διάλογος, μικρές νευρικές κινήσεις
2. Ζητήστε από κάποιους εθελοντές να δείξουν στην τάξη κάθε μία από αυτές τις στρατηγικές. Ζητήστε από όλη την τάξη να εφαρμόσει κάθε στρατηγική.
3. Κατευθύνετε μια συζήτηση για τις διάφορες στρατηγικές, χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Σας άρεσε να μαθαίνετε τις διάφορες στρατηγικές εστίασης της προσοχής;
 - Υπάρχουν άλλες στρατηγικές και κόλπα που μπορείτε να σκεφτείτε;
 - Σε ποια περίπτωση θα χρησιμοποιούσατε κάθε στρατηγική;



- Ποιο κόλπο για την εστίαση της προσοχής θα δοκιμάσετε στο επόμενο μάθημα;

4. ΡΩΤΗΣΤΕ > Θυμάστε τον σκοπό της ημέρας;

Απάντηση: Χρησιμοποιούμε κόλπα για να εστιάζουμε την προσοχή μας.

5. Ρωτήστε τα παιδιά τι σημαίνει για αυτά ο σκοπός της ημέρας.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Μαρούλι - Πιπεριά - Ντομάτα (30 λεπτά), σελ. 18 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Κεφάλι, ώμοι, γόνατα, δάχτυλα (30 λεπτά) σελ. 25 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 5

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 2, Εβδομάδα 5

110

Εβδομάδα 5, Μάθημα 1

Κατανόηση των παρορμήσεων

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση
Θέμα: Έλεγχος των παρορμήσεων

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Κατανόηση των παρορμήσεων
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Κόκκινο φανάρι, πράσινο φανάρι (30 λεπτά) σελ. 34 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Ουρανόμπαλα και Νερόμπαλα (30 λεπτά) σελ. 22 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Μάθημα ΚΣΜ: Κατανόηση των παρορμήσεων

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση | **Θέμα:** Έλεγχος των παρορμήσεων | **Ηλικία:** 6-11 ετών |
Διάρκεια: 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 2 | **Εβδομάδα:** 5 | **Μάθημα:** 1

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν τη σημασία του ελέγχου των παρορμήσεών τους.
- Επιδεικνύουν ικανότητα να κάθονται και να στέκονται χωρίς να κινούνται.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

Χαρτί και ξυλομπογιές/μαρκαδόροι

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Καμία

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Κατά τη διάρκεια και έπειτα από μια κρίση, τα παιδιά δυσκολεύονται ιδιαίτερα να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους. Παρατηρήστε ποια παιδιά δυσκολεύονται να παραμείνουν ακίνητα και δουλέψτε μαζί τους μετά το τέλος του μαθήματος ή όση ώρα τα υπόλοιπα παιδιά κάνουν κάποια ατομική εργασία. Ενθαρρύνετε αυτά τα παιδιά να εφαρμόζουν κάποια τεχνική αναπνοών ή άλλες τεχνικές που θα τα βοηθήσουν να ηρεμήσουν. Μπορεί να χρειαστεί να δουλέψετε αυτά τα παιδιά μετά τη λήξη των μαθημάτων, και θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να τα παραπέμψετε σε κάποιον ειδικό, αν χρειαστεί.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα ξεκινάει με μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας που ονομάζεται «Τινάζουμε από πάνω μας όλες τις σκέψεις». Ο εκπαιδευτής ανακοινώνει τον σκοπό της ημέρας και τα παιδιά σκέφτονται τι σημαίνει για αυτά. Ο εκπαιδευτής εξηγεί τι είναι ο έλεγχος των παρορμήσεων και τα παιδιά συζητούν σε ζευγάρια τις εμπειρίες τους με τον έλεγχο των παρορμήσεων. Τα παιδιά ανακεφαλαιώνουν και ζωγραφίζουν εικόνες με βάση τις στρατηγικές εστίασης της προσοχής που έμαθαν. Ο εκπαιδευτής εξηγεί πώς οι στρατηγικές αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον έλεγχο των παρορμήσεων. Ο εκπαιδευτής διαβάξει διάφορα σενάρια και τα παιδιά προσδιορίζουν αν θα έπρεπε να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους ή όχι, και γιατί.



Βήματα

Προετοιμασία

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν υπάρχει κάποιο παιδί με αναπηρία στην ομάδα σας, αλλάξτε αυτήν την άσκηση με κάποια άλλη άσκηση ενσυνειδητότητας που δεν απαιτεί την εκτέλεση σωματικών κινήσεων.

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα - Τινάζουμε από πάνω μας όλες τις σκέψεις |
Χρόνος: 3 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν σε έναν κύκλο καθώς μπαίνουν στην τάξη.
2. Εξηγήστε ότι σήμερα θα μιλήσουμε για το πώς μπορούμε να ελέγχουμε τις παρορμήσεις μας. Για να γίνει αυτό, τα παιδιά θα πρέπει να τινάξουν καλά όλο το σώμα τους.
3. Τινάξτε κάθε μέλος του σώματός σας καθώς τα απαριθμείτε, και ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν το ίδιο.

“ — 4. ΠΕΙΤΕ >

- *Ας τινάξουμε πρώτα τα χέρια μας. Τινάξτε τις παλάμες, τους καρπούς, τα μπράτσα, τους αγκώνες και, τέλος, τους ώμους. Νιώστε όλες τις σκέψεις σας να φεύγουν από τα δάχτυλά σας.*
- *Τώρα ας τινάξουμε τα πόδια μας. Τινάξτε τα πέλματα, τους αστραγάλους, τις γάμπες, τα γόνατα και τους μηρούς, καταλήγοντας στους γοφούς. Νιώστε την κούραση από τη διαδρομή στο σχολείο να ξεγλιστράει από τα δάχτυλα των ποδιών σας.*
- *Τώρα, ας τινάξουμε όλο το σώμα μας για να διώξουμε όλες τις σκέψεις μας. Τινάξτε τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι και τους γοφούς σας. Τινάξτε όλο το σώμα σας και διώξτε από πάνω σας όλα τα αρνητικά συναισθήματα. Τώρα σταθείτε εντελώς ακίνητοι. Σταθείτε στητοί σαν δέντρα. Κρατήστε το σώμα σας εντελώς ακίνητο. Τεντώστε το κεφάλι σας προς τα πάνω όπως τα φύλλα στρέφονται προς τον ήλιο. Τεντωθείτε λίγο ακόμα.*

“ — 5. ΠΕΙΤΕ > Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Ελέγγω τις παρορμήσεις μου.**

6. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.

? — 7. ΡΩΤΗΣΤΕ > Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;

8. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν κάτω.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

> Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι δέντρο, βρείτε κάποια άλλη αντιστοιχία, την οποία θα κατανοήσουν τα παιδιά. Για παράδειγμα, τεντωθείτε, προσπαθώντας να αγγίξετε τον ουρανό με το κεφάλι σας: τεντωθείτε όπως η καμηλοπάρδαλη τεντώνεται για να φτάσει την τροφή της.



Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Συζήτηση για τον έλεγχο των παρορμήσεων | **Χρόνος:** 8 λεπτά |
Σύνθεση: Όλη η ομάδα

ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ;

Η επιτυχία στο σχολείο σχετίζεται περισσότερο με τον έλεγχο των παρορμήσεων και λιγότερο με την ευφυΐα!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Η ικανότητα των παιδιών να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους διαφέρει, ανάλογα με τις εμπειρίες τους από συγκρούσεις και κρίσεις. Όταν παρουσιάζετε το θέμα του ελέγχου των παρορμήσεων, μην επικρίνετε έντονα τα παιδιά που δυσκολεύονται, και ενθαρρύνετε τα να χρησιμοποιούν την τεχνική αναπνοών όταν αισθάνονται μια έντονη παρόρμηση. Αν το παιδί δυσκολεύεται, θα πρέπει να το βοηθήσετε μετά το μάθημα να εξασκηθεί σε αυτές τις τεχνικές, και να είστε προετοιμασμένοι να τα παραπέμψετε σε κάποιον ειδικό, εφόσον χρειαστεί.

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι το σημερινό θέμα είναι ο έλεγχος των παρορμήσεων. Εξηγήστε ότι έλεγχος των παρορμήσεων είναι η ικανότητα να αποφύγουμε να κάνουμε κάτι. Δώστε ένα παράδειγμα, όπως η ικανότητα να συγκρατιόμαστε από το να χτυπήσουμε κάποιον όταν είμαστε θυμωμένοι.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν περιπτώσεις όπου έπρεπε να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους.
3. Ζητήστε από τα παιδιά να στραφούν και να μιλήσουν στον διπλανό τους για μια περίπτωση που έπρεπε να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους.
4. Αφού όλα τα παιδιά μοιραστούν τις εμπειρίες τους με τον διπλανό τους, ζητήστε από μερικά παιδιά να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με όλη την τάξη.
5. Συνοψίστε τις ομοιότητες μεταξύ των διαφορετικών καταστάσεων. Για παράδειγμα, ο έλεγχος των παρορμήσεων συνήθως εμπλέκει και κάποιον άλλο πρόσωπο. Τα αποτελέσματα είναι καλύτερα όταν ελέγχουμε τις παρορμήσεις μας αντί να τις εκφράσουμε με πράξεις.
6. Εξηγήστε ότι ο έλεγχος των παρορμήσεων μας βοηθά στα εξής:
 - Να κάνουμε φίλους (κάνουμε ό,τι είναι καλύτερο και για εκείνους)
 - Να μαθαίνουμε (μπορούμε να εστιάσουμε σε ό,τι κάνουμε, όχι απλώς στις παρορμήσεις μας)
 - Να λαμβάνουμε αποφάσεις - μπορούμε να σκεφτούμε τι θέλουμε πραγματικά αντί να κάνουμε πράξη την πρώτη σκέψη που μας έρχεται στο μυαλό.
7. Χρειάζεται πολλή εξάσκηση για να βελτιώσουμε τον έλεγχο των παρορμήσεων, επομένως εξηγήστε στα παιδιά ότι θα κάνετε μερικές διασκεδαστικές δραστηριότητες και θα παίξετε κάποια παιχνίδια για να εξασκηθούν στον έλεγχο των παρορμήσεων. Μπορούν επίσης να παίξουν αυτά τα παιχνίδια και στο σπίτι.



Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Ανακεφαλαίωση των στρατηγικών εστίασης της προσοχής |

Χρόνος: 9 λεπτά **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα / Όλη η ομάδα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου»¹ και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

1. Μοιράστε χαρτιά και ξυλομπογιές ή μαρκαδόρους.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν ή να σχεδιάσουν μία στρατηγική εστίασης της προσοχής που έμαθαν την προηγούμενη εβδομάδα. Δώστε τους 5 λεπτά.
3. Αφού τελειώσουν όλα τα παιδιά, συγκεντρώστε όλη την τάξη και ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν σε όλους τις ζωγραφιές τους.
4. Οι στρατηγικές εστίασης της προσοχής που σχεδίασαν τα παιδιά θα πρέπει να είναι αυτές που τους διδάξατε την προηγούμενη εβδομάδα: τεχνικές βαθιών αναπνοών, εσωτερικός διάλογος, μικρές νευρικές κινήσεις και άλλες.
5. Εξηγήστε ότι αυτές οι στρατηγικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να τους βοηθήσουν στον έλεγχο των παρορμήσεών τους.
6. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις στρατηγικές για να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Σενάρια «Κάθομαι/Σηκώνομαι» | **Χρόνος:** 10 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν υπάρχει κάποιο παιδί με αναπηρία στην ομάδα σας, προσαρμόστε την άσκηση. Για παράδειγμα, αν το παιδί δεν μπορεί να σταθεί όριο, ζητήστε από τα παιδιά να σηκώνουν το χέρι τους.

1. Εξηγήστε ότι θα περιγράψετε διάφορες καταστάσεις. Έπειτα από κάθε περιγραφή, τα παιδιά θα έχουν 2 επιλογές: να σταθούν όρθια αν πρέπει να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους στη συγκεκριμένη περίπτωση ή να καθίσουν αν δεν χρειάζεται να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους.
2. Αφού περιγράψετε κάθε περίπτωση, ρωτήστε ένα από τα παιδιά που επέλεξε να καθίσει για πιο λόγο δεν θα χρειαζόταν να ελέγξει τις παρορμήσεις του. Μετά, ρωτήστε ένα παιδί που επέλεξε να σταθεί όριο για ποιον λόγο θα χρειαζόταν να ελέγξει τις παρορμήσεις του και πώς θα το έκανε.
3. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα σεναρίων. Προσθέστε περισσότερα σενάρια που μπορεί να προκαλούν στα παιδιά την ανάγκη να αντιδράσουν παρορμητικά αλλά πρέπει να συγκρατηθούν.
 - Κάποιος σας πήρε από τα χέρια το αγαπημένο σας παιχνίδι.

Παράδειγμα απάντησης: Για ποιον λόγο πρέπει να ελέγξουμε την παρόρμησή μας: μπορεί να θυμώσουμε και να θέλουμε να τον χτυπήσουμε.



- Είστε μόνοι σας και βλέπετε κάτι γλυκά σε σημείο όπου μπορείτε να τα φτάσετε. Κανείς δεν θα σας δει αν πάρετε μερικά.
Παράδειγμα απάντησης: Για ποιον λόγο πρέπει να ελέγξουμε την παρόρμησή μας: τα γλυκά δεν ανήκουν σε μας και δεν πρέπει να τα πάρουμε.
 - Κάποιος σας αποκάλυψε κάτι άσχημο που σας στεναχώρησε. Τώρα όλοι γελάνε μαζί σας.
Παράδειγμα απάντησης: Για ποιον λόγο πρέπει να ελέγξουμε την παρόρμησή μας: μπορεί να πούμε κάτι που δεν το εννοούμε επειδή είμαστε θυμωμένοι.
4. Αφού εξετάσετε όλα τα σενάρια, ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν κάτω.
 5. Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται τον σκοπό της ημέρας.
Απάντηση: Ελέγχω τις παρορμήσεις μου.
 6. Ρωτήστε αν ο σκοπός της ημέρας σημαίνει για αυτά κάτι διαφορετικό τώρα, από ό,τι στην αρχή της ημέρας.
 7. Αναθέστε εργασία για το σπίτι - έως το τέλος της εβδομάδας (Μάθημα 3) θα πρέπει να έχουν χρησιμοποιήσει μία από αυτές τις στρατηγικές ελέγχου των παρορμήσεων και να είναι προετοιμασμένα να μιλήσουν για αυτήν.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Κόκκινο φανάρι, πράσινο φανάρι (30 λεπτά) σελ. 34 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Ουρανόμπαλα και Νερόμπαλα (30 λεπτά) σελ. 33 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Εβδομάδα 5, Μάθημα 2

Αυτοέλεγχος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση **Θέμα:** Έλεγχος των παρορμήσεων

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Αυτοέλεγχος
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Ο Αρχηγός λέει (30 λεπτά) σελ. 21 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Άκου και ακολούθα (30 λεπτά) σελ. 41 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Μάθημα ΚΣΜ: Αυτοέλεγχος

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση | **Θέμα:** Έλεγχος των παρορμήσεων | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά
Θεματική ενότητα: 2 | **Εβδομάδα:** 5 | **Μάθημα:** 2

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν πότε πρέπει να ελέγχονται οι παρορμήσεις.
- Επιδεικνύουν ικανότητα να στέκονται σε σειρά και σε κύκλο χωρίς να κάνουν θόρυβο, ως μέλη μιας ομάδας.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

Κανένα

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Προσδιορίστε ένα έπαθλο για τον νικητή του Διαγωνισμού Στοιχίσης, ανάλογα με το τι υπάρχει διαθέσιμο, το περιβάλλον, το φύλλο και την ηλικία των παιδιών.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Κατά τη διάρκεια και έπειτα από μια κρίση, τα παιδιά δυσκολεύονται ιδιαίτερα να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους. Εντοπίστε τα παιδιά που δυσκολεύονται να παραμείνουν ακίνητα. Δουλέψτε με αυτά τα παιδιά μετά το τέλος των μαθημάτων ή όση ώρα τα υπόλοιπα παιδιά κάνουν κάποια ατομική εργασία. Ενθαρρύνετε αυτά τα παιδιά να παίρνουν βαθιές αναπνοές ή να εφαρμόζουν άλλες τεχνικές που θα τα βοηθήσουν να ηρεμήσουν. Μπορεί να χρειαστεί να δουλέψετε με αυτά τα παιδιά μετά τη λήξη των μαθημάτων, και θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να τα παραπέμψετε σε κάποια αρμόδια υπηρεσία, αν χρειαστεί.
- Μπορεί να μην επιτρέπεται να στοιχίζονται μαζί αγόρια και κορίτσια. Αν ισχύει κάτι τέτοιο, χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες αγοριών και κοριτσιών.
- Αν στο κοινωνικό σας περιβάλλον τα παιδιά δεν συνηθίζονται να σχηματίζουν σειρές ή κύκλους, αντικαταστήστε με κάποια άλλη κατάλληλη διάταξη.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ξεκινάει ανακοινώνοντας τον σκοπό της ημέρας και τα παιδιά σκέφτονται τι σημαίνει για αυτά πριν ξεκινήσουν τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής κατευθύνει την τάξη σε μια συζήτηση με θέμα τη στοιχίση σε γραμμές και διάφορα άλλα σχήματα. Έπειτα, τα παιδιά παίζουν τον Διαγωνισμό Στοιχίσης και εξασκούνται στη μη λεκτική επικοινωνία. Ο εκπαιδευτής ολοκληρώνει το μάθημα με μια ανακεφαλαίωση του σκοπού της ημέρας.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Φέρνουμε εικόνες στο μυαλό μας | **Χρόνος:** 5 λεπτά |
Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
2. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Ο έλεγχος, ώστε να μπορέσουμε να συμμετέχουμε σε δραστηριότητες στην τάξη.***
3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
4. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*
5. **ΠΕΙΤΕ >**
 - *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό.*
 - *Αν αισθάνεστε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας. Με τα μάτια σας κλειστά και χωρίς να κουνιέστε, φανταστείτε να σχηματίζεται ένας κύκλος μπροστά σας.*
 - *Εστιάστε την προσοχή σας σε αυτόν τον κύκλο και κρατήστε τον σταθερό μπροστά σας. Όταν αρχίζετε να σκέφτεστε κάτι άλλο, απλώς υπενθυμίστε ήρεμα στον εαυτό σας ότι πρέπει να επαναφέρετε την εικόνα του κύκλου μπροστά σας.*
6. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
7. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Συζήτηση για τη στοίχιση σε σειρές και σε κύκλο | **Χρόνος:** 5 λεπτά
Σύνθεση: Όλη η ομάδα. **Μικρές ομάδες.** Ζευγάρια. Ατομική δραστηριότητα

1. Εξηγήστε ότι στην τάξη υπάρχουν ορισμένες κοινές και προκαθορισμένες διατάξεις/σχηματισμοί. Για παράδειγμα, όταν απλώς καθόμαστε, καθόμαστε σε σειρές.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να σας αναφέρουν άλλα παραδείγματα σχημάτων που κάνουμε στην τάξη.

Παραδείγματα απαντήσεων: Γραμμές, κύκλοι, κανένα σχήμα όταν παίζουμε



3. Αφού ακούσετε όλες τις απαντήσεις, επαναλάβετε τις σωστές.
4. Εξηγήστε ότι αυτές οι διαφορετικές διατάξεις/σχηματισμοί χρησιμοποιούνται σε διαφορετικές περιπτώσεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
5. Ρωτήστε τα παιδιά πότε σχηματίζουμε σειρές μέσα στην τάξη.
Παραδείγματα απαντήσεων: Για να μετακινηθούμε από ένα μέρος σε ένα άλλο, για να περιμένουμε για το φαγητό/την τουαλέτα, κ.λπ.
6. Ρωτήστε τα παιδιά πότε σχηματίζουμε κύκλους μέσα στην τάξη.
Παραδείγματα απαντήσεων: Όταν κάνουμε ομαδικές δραστηριότητες, όταν θέλουμε να ανακοινώσουμε κάτι, όταν θέλουμε να διαβάσουμε κάτι σε όλη την τάξη, κ.λπ.
7. Κάντε τη σύνδεση με το προηγούμενο μάθημα, όπου τα παιδιά έμαθαν πώς να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους. Εξηγήστε ότι σήμερα θα μάθουν να σχηματίζουν μια σειρά και έναν κύκλο ως ομάδα.
8. Εξηγήστε ότι το να στεκόμαστε ήσυχα σε σειρά ή σε κύκλο είναι μέρος της διαδικασίας ελέγχου των παρορμήσεων και του αυτοελέγχου, επειδή πρέπει να ελέγξουμε κάθε παρόρμηση που μας ωθεί να βγούμε από τη σειρά ή να κάνουμε κάτι άλλο.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Διαγωνισμός Στοιχισής | **Χρόνος:** 15 λεπτά |

Σύνθεση: Μικρές ομάδες

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Η στοιχισή σε σειρά μπορεί να συνεπάγεται τη σωματική επαφή μεταξύ των παιδιών, η οποία μπορεί να απαγορεύεται σε ορισμένες κουλτούρες. Ίσως θα πρέπει να χωρίσετε τις ομάδες σε αγόρια/κορίτσια. Βεβαιωθείτε επίσης ότι ο Διαγωνισμός Στοιχισής ανταποκρίνεται στις σωματικές ικανότητες των παιδιών, και κάντε κατάλληλες προσαρμογές εφόσον είναι απαραίτητο.

1. Εξηγήστε τους κανόνες του διαγωνισμού. Κάθε ομάδα θα πρέπει να παραταχθεί σε σειρά, με βάση το ύψος. Για να κερδίσει μια ομάδα, όλα τα μέλη της πρέπει να κάνουν ησυχία και να στέκονται ακίνητα, έχοντας τα χέρια σηκωμένα στον αέρα. Ο πρώτος γύρος είναι δοκιμαστικός.
2. Ζητήστε από ένα παιδί να δείξει στα υπόλοιπα παιδιά πώς ακριβώς πρέπει να στέκονται ήσυχα και ακίνητα.
3. Χωρίστε την τάξη σε 3 ομάδες.
4. Ξεκινήστε τον δοκιμαστικό γύρο καθοδηγώντας τα παιδιά πώς να παραταχθούν σε σειρά με βάση το ύψος, στην ομάδα τους. Πείτε «Πάμε!» για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα ή χρησιμοποιήστε κάποιον διασκεδαστικό τρόπο εκκίνησης, που δεν έρχεται σε αντίθεση με τις πολιτισμικές συνήθειες των παιδιών.
5. Βεβαιωθείτε ότι οι ομάδες που τελειώνουν τη διαδικασία έχουν πράγματι παραταχθεί σε σειρά με βάση το ύψος.
6. Στον επόμενο γύρο, τα παιδιά θα παραμείνουν στην ίδια ομάδα και θα πρέπει να παραταχθούν με βάση την ημερομηνία γέννησής τους, το μήκος των μαλλιών τους, το νούμερο παπουτσιού τους, ανάλογα με το τι είναι κατάλληλο. Πείτε τους ότι αυτή τη φορά δεν θα πρέπει να μιλάνε ή να τρέχουν για να μπουν στη σειρά, επομένως θα πρέπει να βρουν κάποιον εναλλακτικό τρόπο επικοινωνίας.



Η ομάδα που θα κερδίσει αυτόν τον γύρο θα λάβει ένα έπαθλο. Προσδιορίστε ποιο θα είναι το έπαθλο ανάλογα με το τι υπάρχει διαθέσιμο, καθώς και το περιβάλλον, το φύλο και την ηλικία του παιδιού.

7. Ζητήστε από τα παιδιά να αναφέρουν με ποιους τρόπους θα μπορούσαν να επικοινωνήσουν χωρίς να μιλάνε. Θα μπορούσαν να αναφέρουν χειρονομίες, μορφασμούς, κ.λπ.
8. Ξεκινήστε αυτόν τον γύρο λέγοντας «Πάμε!» ή χρησιμοποιήστε κάποιον διασκεδαστικό τρόπο εκκίνησης, που δεν έρχεται σε αντίθεση με τις πολιτισμικές συνήθειες των παιδιών.
9. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να πουν με τη σειρά τις ημερομηνίες γέννησής τους ή μετρήστε το μήκος των μαλλιών ή των ποδιών τους, για να βεβαιωθείτε ότι είναι στη σωστή σειρά.
10. Αν υπάρχει επιπλέον χρόνος, αλλάξτε τη σύνθεση των ομάδων και ζητήστε από τα παιδιά να παραταχθούν ήσυχα σε σειρά ή σε κύκλο.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Μπαίνω στη γραμμή | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Στον τελευταίο γύρο, βάλτε όλα τα παιδιά να στοιχηθούν σε μία σειρά, με βάση κάποιο άλλο διασκεδαστικό χαρακτηριστικό που θα σκεφτείτε.
2. Ξεκινήστε αυτόν τον γύρο λέγοντας «Πάμε!» ή χρησιμοποιήστε κάποιον διασκεδαστικό τρόπο εκκίνησης, που δεν έρχεται σε αντίθεση με τις πολιτισμικές συνήθειες των παιδιών.
3. Αφού σχηματίσουν τη σειρά, ελέγξτε αν έχουν στοιχηθεί σωστά.
4. **ΡΩΤΗΣΤΕ > Ποιος θυμάται τον σκοπό της ημέρας;**

Απάντηση: Ο έλεγχος, ώστε να μπορέσουμε να συμμετέχουμε σε δραστηριότητες στην τάξη.

5. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι η στοίχιση σε σειρά και ο σχηματισμός κύκλων είναι δύο σχηματισμοί που κάνουμε στην τάξη ώστε όλοι μας να μπορούμε να μαθαίνουμε καλύτερα.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Ο Αρχηγός λέει (30 λεπτά) σελ. 21 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Άκου και ακολούθα (30 λεπτά) σελ. 41 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Εβδομάδα 5, Μάθημα 3

Χρησιμοποιούμε τρόπους ελέγχου των παρορμήσεων

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση **Θέμα:** Έλεγχος των παρορμήσεων

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Χρησιμοποιούμε τρόπους ελέγχου των παρορμήσεων
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Σκυταλοδρομία με χάρτινη μπάλα (30 λεπτά) σελ. 31 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Μετράω ως το 10 (30 λεπτά) σελ. 35 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Μάθημα ΚΣΜ: Χρησιμοποιούμε τρόπους ελέγχου των παρορμήσεων

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση | **Θέμα:** Έλεγχος των παρορμήσεων | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά
Θεματική ενότητα: 2 | **Εβδομάδα:** 5 | **Μάθημα:** 3

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν τη σημασία του ελέγχου των παρορμήσεών τους.
- Επιδεικνύουν ικανότητα συνεργασίας με άλλους.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

Συσκευή αναπαραγωγής μουσικής ή μουσικό όργανο

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Καμία

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Κατά τη διάρκεια και έπειτα από μια κρίση, τα παιδιά δυσκολεύονται ιδιαίτερα να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους. Παρατηρήστε ποια παιδιά δυσκολεύονται να παραμείνουν ακίνητα και δουλέψτε μαζί τους μετά το τέλος του μαθήματος ή όση ώρα τα υπόλοιπα παιδιά κάνουν κάποια ατομική εργασία. Ενθαρρύνετε αυτά τα παιδιά να παίρνουν βαθιές αναπνοές ή να εφαρμόζουν άλλες τεχνικές που θα τα βοηθήσουν να ηρεμήσουν. Μπορεί να χρειαστεί να δουλέψετε αυτά τα παιδιά μετά τη λήξη των μαθημάτων, και θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να τα παραπέμψετε σε κάποιον ειδικό, αν χρειαστεί.

- Στο παιχνίδι «Αγαλατένιοι χορευτές», έχετε υπόψη ότι μπορεί να προκύψουν πολιτισμικά ζητήματα σε σχέση με τη μουσική. Θα πρέπει να επιλέξετε μουσική που δεν προσβάλλει κανένα μέλος και καμία ομάδα, χωρίς να δείχνετε κάποια ιδιαίτερη προτίμηση σε κάποιο μέλος ή ομάδα. Επίσης, σε ορισμένες κουλτούρες μπορεί να μην θεωρείται πρόπον να χορεύουν στην ίδια ομάδα ή στον ίδιο χώρο αγόρια και κορίτσια. Σε αυτή την περίπτωση, ίσως να είναι προτιμότερο να αλλάξετε ελαφρώς τη δραστηριότητα.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα ξεκινάει με μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας για την αισθητηριακή επίγνωση. Ο εκπαιδευτής ανακοινώνει τον σκοπό της ημέρας και τα παιδιά σκέφτονται τι σημαίνει για αυτά. Τα παιδιά ξαναθυμούνται τις στρατηγικές ελέγχου των παρορμήσεων που έμαθαν και, σε ζευγάρια, συζητάνε για κάποια περίπτωση μέσα στην εβδομάδα που χρησιμοποίησαν μία από τις στρατηγικές. Μετά, παίζουν τους «Αγαλατένιους χορευτές» και συζητάνε με ποιον τρόπο εξασκήθηκαν στον έλεγχο των παρορμήσεων μέσα από το παιχνίδι. Ο εκπαιδευτής ολοκληρώνει το μάθημα με μια συζήτηση για το πώς τα παιδιά καταφέρνουν να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους στη ζωή τους. Υπενθυμίζει τον σκοπό της ημέρας και ρωτάει τα παιδιά αν τώρα πια σημαίνει κάτι διαφορετικό για αυτά.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Η κουλτούρα ορισμένων παιδιών μπορεί να μην τους επιτρέπει να ξαπλώσουν στο πάτωμα, ή το πάτωμα μπορεί να είναι βρώμικο. Αν χρειαστεί, αλλάξτε τη δραστηριότητα ζητώντας από τα παιδιά να καθίσουν στην καρέκλα.

Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Δραστηριότητα αισθητηριακής επίγνωσης | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

1. Αν υπάρχει χώρος και τα παιδιά αισθάνονται άνετα, πείτε τους να ξαπλώσουν ανάσκελα και να χαλαρώσουν τελείως.
2. Εξηγήστε ότι στη σημερινή δραστηριότητα ενσυνειδητότητας θα πρέπει να εστιάσουν στις αισθήσεις τους.
3. **ΠΕΙΤΕ >** Κλείστε τα μάτια σας και αρχίστε να αναπνέετε με ηρεμία. Θα χαλαρώσουμε το πνεύμα και το σώμα μας, και θα γνωρίσουμε τις αισθήσεις μας μέσα στην ηρεμία. Προσπαθήστε να χαλαρώσετε όλο το σώμα σας.
4. Ζητήστε από τα παιδιά να παίρνουν αργές, βαθιές ανάσες για να ηρεμήσουν πλήρως.
5. Πολύ ΑΡΓΑ και με παύσεις,
ΠΕΙΤΕ >
 - Παρατηρήστε τι νιώθετε στο σώμα σας, τους ήχους που ακούτε, τις μυρωδιές που μυρίζετε, τη γεύση στο στόμα σας, τα χρώματα που βλέπετε με τα μάτια κλειστά.
 - Συνεχίστε να αντιλαμβάνεστε τα συναισθήματα, τους ήχους, τις μυρωδιές, τις γεύσεις και τις εικόνες που νιώθετε όση ώρα είστε ήρεμοι και χαλαροί. Γνωρίστε τα και αποδεχτείτε τα. Μην προσπαθήσετε να τα αλλάξετε. Νιώστε άνετα με τις αισθήσεις σας.
6. Αφήστε τα παιδιά να παραμείνουν σιωπηλά για ένα λεπτό, παρατηρώντας τις αισθήσεις τους.
7. **ΠΕΙΤΕ >** Αρχίστε να επιστρέψετε στο παρόν. Εστιάστε στην αναπνοή σας - εισπνέετε και εκπνέετε αργά. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας, αν τα είχατε κλείσει.
8. Ρωτήστε τα παιδιά τι ένιωσαν όση ώρα παρέμεναν σιωπηλά και με τα μάτια κλειστά. Τι άκουσαν; Τι μύρισαν; Τι γεύτηκαν; Τι είδαν;
9. **ΠΕΙΤΕ >** Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Ο έλεγχος των παρορμήσεων οδηγεί στην επιτυχία.**
10. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
11. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;



Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Χρησιμοποιούμε στρατηγικές ελέγχου των παρορμήσεων |
Χρόνος: 5 λεπτά | **Σύνθεση:** Ζευγάρια

1. Ρωτήστε τα παιδιά εάν θυμούνται ποια ήταν η εργασία για το σπίτι από το πρώτο μάθημα της εβδομάδας. Ήταν να χρησιμοποιήσουν μία από τις στρατηγικές ελέγχου των παρορμήσεων (βαθιές ανάσες, εσωτερικός διάλογος, μικρές νευρικές κινήσεις ή άλλη) και να είναι προετοιμασμένα να μιλήσουν για αυτήν. Να θυμάστε ότι ορισμένες από αυτές τις στρατηγικές είναι ίδιες με τις στρατηγικές εστίασης της προσοχής.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να χωριστούν σε ζευγάρια και να συζητήσουν για μία φορά την προηγούμενη εβδομάδα που χρησιμοποίησαν κάποια στρατηγική ελέγχου των παρορμήσεων.
3. Κατευθύνετε μια συζήτηση για το εάν το αποτέλεσμα ήταν καλύτερο, όταν κατάφεραν να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους ή όχι.
4. Όση ώρα τα παιδιά μιλάνε, πηγαίνετε από θρανίο σε θρανίο για να ακούτε τι λένε, και να βεβαιωθείτε ότι τα περισσότερα είχαν καλύτερα αποτελέσματα. Φροντίστε να παρακολουθείτε τις συζητήσεις τους και αν κάποιο παιδί αναγκαστεί να συγκρατήσει τις παρορμήσεις του λόγω άγχους, σημειώστε νοερά ποιο είναι και μιλήστε του προσωπικά μετά το μάθημα, εφόσον χρειάζεται.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
> Αν η ομάδα σας αποτελείται από παιδιά που προέρχονται από διαφορετικά υπόβαθρα, φροντίστε να χρησιμοποιήσετε είδη μουσικής από διάφορους πολιτισμούς, ώστε κανένα παιδί να μην αισθάνεται περιθωριοποιημένο ή χρησιμοποιήστε μουσική που δεν συνδέεται με μια συγκεκριμένη ομάδα παιδιών.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
> Μπορεί να μην επιτρέπεται να χορεύουν στην ίδια αίθουσα αγόρια και κορίτσια. Σε αυτή την περίπτωση αλλάξτε το παιχνίδι σε «Αγαλματένιοι δρομείς»¹ εφαρμόζοντας τους κανόνες γρήγορης/αργής κίνησης.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Αγαλματένιοι χορευτές | **Χρόνος:** 10 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Για αυτή τη δραστηριότητα θα πρέπει να έχετε αρκετό ελεύθερο χώρο. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια.
2. Πείτε στα παιδιά ότι θα παίξετε ένα παιχνίδι που ονομάζεται «Αγαλματένιοι χορευτές».
3. Εξηγήστε ότι υπάρχουν 2 κανόνες: Όταν ακούν μουσική, θα πρέπει να χορεύουν. Όταν η μουσική σταματάει, θα πρέπει να μένουν ακίνητοι σαν αγάλματα. Αν τα παιδιά δεν μείνουν ακίνητα, θα βγαίνουν από το παιχνίδι.
4. Αφού κατανοήσουν τους κανόνες, παίξτε έναν δοκιμαστικό γύρο. Βάλτε μουσική και χορέψτε και εσείς. Σταματήστε τη μουσική όταν τα παιδιά δεν το περιμένουν. Ρωτήστε ποιο από τα παιδιά δεν σταμάτησε να χορεύει.
5. Παίξτε μερικούς ακόμα απλούς γύρους.
6. Όταν τα παιδιά εξοικειωθούν με αυτή την εκδοχή, προσθέστε κι άλλους κανόνες. Αν η μουσική είναι δυνατά, θα χορεύουν πιο γρήγορα. Αν είναι σιγά, θα χορεύουν πιο αργά. Αν παίξετε εσείς μουσική, μπορείτε να αλλάζετε τον ρυθμό. Αν παίξετε γρηγορότερα, θα πρέπει να χορεύουν γρηγορότερα. Αν παίξετε πιο αργά, θα πρέπει να χορεύουν πιο αργά.



7. Συνεχίστε να παίζετε μέχρις ότου χάσουν όλα τα παιδιά ή μέχρι να τελειώσει η ώρα του μαθήματος.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Ανακεφαλαίωση και επανάληψη | **Χρόνος:** 10 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Ξεκινήστε μια συζήτηση με τα παιδιά για το πώς το παιχνίδι «Αγαλατένιοι χορευτές» συνδέεται με την πραγματική ζωή, κάνοντας τις παρακάτω ερωτήσεις:
 - Με ποιον τρόπο έπρεπε να ελέγξετε τις παρορμήσεις σας στο παιχνίδι «Αγαλατένιοι χορευτές»;
 - Τι συνέβη όταν καταφέρατε να ελέγξετε τις παρορμήσεις σας και τι όταν δεν καταφέρατε;
 - Τι σας δυσκόλεψε στο παιχνίδι;
 - Έχετε αντιμετωπίσει παρόμοιες δυσκολίες σε άλλες περιπτώσεις; Στη ζωή σας;
 - Ποιες δεξιότητες χρησιμοποιήσαμε για να παίξουμε αυτό το παιχνίδι και πώς μπορούμε να τις χρησιμοποιήσουμε εκτός παιχνιδιού;



2. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Θυμάστε τον σκοπό της ημέρας;*

Απάντηση: Ο έλεγχος των παρορμήσεων οδηγεί στην επιτυχία.

3. Ρωτήστε αν ο σκοπός της ημέρας σημαίνει για αυτά κάτι διαφορετικό τώρα, από ό,τι στην αρχή της εβδομάδας.
4. Ρωτήστε τα πώς θα χρησιμοποιήσουν τις τεχνικές ελέγχου των παρορμήσεων στη ζωή τους.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Σκυταλοδρομία με χάρτινη μπάλα (30 λεπτά) σελ. 31 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Μετράμε μέχρι το 10! (30 λεπτά) σελ. 35 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 6

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 2, Εβδομάδα 6

127

Εβδομάδα 6, Μάθημα 1

Θυμόμαστε τι κάναμε

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση

Θέμα: Λειτουργική μνήμη

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Θυμόμαστε τι κάναμε
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Θα πεις κι ένα τραγούδι! (30 λεπτά) σελ. 37 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Κάνε ό,τι κάνω! (30 λεπτά) σελ. 15 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 2, Εβδομάδα 6, Μάθημα 1

128

Μάθημα ΚΣΜ: Θυμόμαστε τι κάναμε

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση | **Θέμα:** Λειτουργική μνήμη | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά
Θεματική ενότητα: 2 | **Εβδομάδα:** 6 | **Μάθημα:** 1

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν τη σημασία της λειτουργικής μνήμης τους.
- Επιδεικνύουν δεξιότητες προσοχής, μνήμης και ελέγχου τω παρορμήσεων.
- Επιδεικνύουν την ικανότητα να συγκρατούν πληροφορίες στη βραχυπρόθεσμη μνήμη τους, και να τις χρησιμοποιούν σε κάποια δραστηριότητα.
- Επιδεικνύουν την ικανότητα να εναλλάσσουν γρήγορα δραστηριότητες.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

Καμία

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Σκεφτείτε ένα χορευτικό με πολλά βήματα για να παίξετε το παιχνίδι «Ο Χορός της χειραψίας».
- Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια για να παίξετε το παιχνίδι «Ο Χορός της χειραψίας». Προσπαθήστε να φτιάξετε ζευγάρια με παιδιά που δεν έχουν ακόμα γνωριστεί καλά μεταξύ τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Μπορεί να μην επιτρέπεται αγόρια και κορίτσια να αγγίζουν το ένα το άλλο. Αν ισχύει κάτι τέτοιο, χωρίστε τα ζευγάρια σε αγόρια/κορίτσια.
- Παρόλο που δεν είναι αυτός ο σκοπός της δραστηριότητας «Συζητάω τις αναμνήσεις μου», κάποια παιδιά μπορεί να αναφέρουν τραυματικές εμπειρίες καθώς συζητάνε για τις αναμνήσεις τους. Αυτό μπορεί να τους προκαλέσει άγχος, και θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να αντιδράσετε κατάλληλα.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ανακοινώνει τον σκοπό της ημέρας και τα παιδιά σκέφτονται τι σημαίνει για αυτά πριν ξεκινήσουν τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Στη συνέχεια, τα παιδιά παίζουν ένα παιχνίδι Νοητικής Ενδυνάμωσης, τον «Χορό της χειραψίας» με έναν συμπαίκτη τους. Τα παιδιά συζητούν σε ζευγάρια τι είναι η λειτουργική μνήμη και ο εκπαιδευτής κατευθύνει μια συζήτηση για ποιον λόγο η λειτουργική μνήμη είναι σημαντική στην εκπαίδευση. Στη συνέχεια, τα παιδιά παίζουν ένα παιχνίδι για να εξασκηθούν στη λειτουργική μνήμη. Σε ζευγάρια, τα παιδιά κλείνουν το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας όσα θυμούνται από το μάθημα της ημέρας.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ο Χορός της χειραψίας | **Χρόνος:** 6 λεπτά | **Σύνθεση:** Ζευγάρια

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
2. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: Χρησιμοποιούμε τις αναμνήσεις μας για να μαθαίνουμε.*
3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
4. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*
5. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
6. **ΠΕΙΤΕ >** *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας.*
Χρησιμοποιούμε τις αναμνήσεις μας για να μαθαίνουμε.
7. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.
8. Εξηγήστε ότι θα χωριστούν σε ζευγάρια για να παίξουν τον Χορό της χειραψίας. Πείτε τους ότι όποτε θα λέτε «Χορός χειραψίας», θα πρέπει να βρίσκουν το ζευγάρι τους και να χορέψουν τον χορό της μυστικής χειραψίας.
9. Ζητήστε από έναν εθελοντή να χορέψει μαζί σας έναν χορό μυστικής χειραψίας. Παρουσιάστε το χορευτικό πολλών βημάτων που έχετε ήδη προετοιμάσει για την τάξη.
10. Χωρίστε τα παιδιά στα ζευγάρια που έχετε ήδη προετοιμάσει και δώστε τους μερικά λεπτά για να προετοιμάσουν και να εξασκηθούν στον χορό μυστικής χειραψίας τους.
11. Πείτε τους ότι θα πρέπει να θυμούνται τον χορό μυστικής χειραψίας τους για όλη την υπόλοιπη εβδομάδα. Θα τον χρησιμοποιήσετε ξανά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Μπορεί να μην επιτρέπεται να κάνουν χειραψία αγόρια με κορίτσια. Σε αυτή την περίπτωση, χωρίστε τα ζευγάρια σε αγόρια/κορίτσια



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 2, Εβδομάδα 6, Μάθημα 1

130



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Μη χρησιμοποιείτε γενικές αναμνήσεις, αλλά επικεντρωθείτε στη σημασία της μνήμης για την εκμάθηση. Παρατηρήστε αν κάποιο παιδί αναφέρει οδυνηρές αναμνήσεις ή δείχνει αγχωμένο και αντιδράστε κατάλληλα.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Συζητάω τις αναμνήσεις μου | **Χρόνος:** 9 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε ότι σήμερα θα εστιάσουμε στο πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις αναμνήσεις μας για να μάθουμε.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν κάτι που θυμούνται από τα μαθήματα ΚΣΜ της προηγούμενης εβδομάδας, να σχηματίσουν ζευγάρι με έναν συμμαθητή τους και να το μοιραστούν μαζί του. Τα παιδιά θα θυμηθούν κάτι που έμαθαν. Στη συνέχεια, θα μοιραστούν με τον παρτενέρ του χορού χειραφίας τους αυτά που θυμούνται. Μετά, συγκεντρωθείτε όλοι μαζί και κάθε ζευγάρι θα μοιραστεί τις απαντήσεις του με όλη την τάξη.
3. Ρωτήστε τα παιδιά τι πιστεύουν ότι σημαίνει «λειτουργική μνήμη». Εξηγήστε ότι η λειτουργική μνήμη συγκρατεί πράγματα που μαθαίνουμε, ώστε να μπορούμε να τα επαναλάβουμε ή να τα χρησιμοποιήσουμε. Συνδέστε την ιδέα της μνήμης με τη δραστηριότητα Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι που μόλις έκαναν τα παιδιά - να θυμηθούν όσα έμαθαν την προηγούμενη εβδομάδα και να τα χρησιμοποιήσουν αυτή την εβδομάδα.
4. Κατευθύνετε μια συζήτηση σχετικά με το για ποιον λόγο θεωρούν ότι η μνήμη παίζει σημαντικό ρόλο στην εκμάθηση.

Παραδείγματα απαντήσεων: Χωρίς μνήμη δεν θα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όσα μάθαμε. Η μνήμη μάς βοηθάει να χρησιμοποιούμε πληροφορίες και να μαθαίνουμε περισσότερα. Μας επιτρέπει να εμπλουτίζουμε τις γνώσεις και τις δεξιότητές μας.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Δραστηριότητες παντομίμας | **Χρόνος:** 12 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε ότι θα παίξουν ένα παιχνίδι που βασίζεται στη μνήμη. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια και να σχηματίσουν έναν κύκλο. Περιμένετε να σχηματίσουν τον κύκλο ή τη σειρά, αν δεν υπάρχει αρκετός χρόνος, και στη συνέχεια δώστε τις οδηγίες. Καθώς λέτε τις κινήσεις, γράψτε τις στον πίνακα σε απλή γλώσσα ή ζωγραφίστε εικόνες με βάση τις κινήσεις.

““ — 2. ΠΕΙΤΕ >

- Αυτό το παιχνίδι χωρίζεται σε 4 γύρους. Στους πρώτους 3 γύρους, θα κάνετε 5 κινήσεις χωρίς να μιλάτε. Στον τέταρτο γύρο, θα πρέπει να απαριθμήσετε και τις 5 κινήσεις.
- Στον πρώτο γύρο, θα λέω κάθε μία από τις 5 κινήσεις και στη συνέχεια θα τις αναπαριστούμε μαζί μία-μία.



- Στον δεύτερο γύρο, θα πω και τις 5 κινήσεις και στη συνέχεια θα εφαρμόσετε και τις 5 στη σειρά. Θα εκτελέσετε όλες τις κινήσεις τη μία μετά την άλλη.
- Στον τρίτο γύρο, θα πρέπει να θυμάστε και να εφαρμόσετε και τις 5 κινήσεις. Εκτελέστε όλες τις κινήσεις χρησιμοποιώντας τη μνήμη σας.
- Στον τέταρτο γύρο, θα πρέπει να απαριθμήσετε και τις 5 κινήσεις με τη σειρά που τις είπα. Θα απαριθμήσετε όλες τις κινήσεις χρησιμοποιώντας τη μνήμη σας.

66

3.

ΠΕΙΤΕ > 1ος Γύρος. Όταν λέω μια κίνηση, θα την εκτελούμε όλοι μαζί.

- Κλωτσάω μια μπάλα.
- Μαγειρεύω μακαρόνια.
- Χορεύω.
- Χαιρετάω έναν φίλο.
- Κρατάω ένα μωρό.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Παρουσιάστε πώς εκτελείται η κάθε κίνηση και περιμένετε 20 δευτερόλεπτα για να τη μιμηθεί το κάθε παιδί.



4.

ΠΕΙΤΕ > 2ος Γύρος. Θα πω και τις 5 κινήσεις και στη συνέχεια θα τις εκτελέσετε όλες στη σειρά. Έτοιμοι; Κλωτσάω μια μπάλα, μαγειρεύω μακαρόνια, χορεύω, χαιρετάω έναν φίλο, κρατάω ένα μωρό - Πάμε!



“ — 5. ΠΕΙΤΕ > 3ος Γύρος. Εκτελέστε και τις 5 κινήσεις στη σειρά! Πάμε!



“ — 6. ΠΕΙΤΕ > Τώρα, όλοι μαζί, στον 4ο γύρο, θα απαριθμήσουμε και τις 5 κινήσεις, με τη σειρά που τις είπα. Πάμε!



7. Εξηγήστε ότι τώρα θα επαναλάβετε την κίνηση, επειδή η επανάληψη σας βοηθάει να θυμάστε καλύτερα.
8. Επαναλάβετε την κίνηση. Αν τα παιδιά θυμούνται εύκολα τις κινήσεις στον δοκιμαστικό γύρο, χρησιμοποιήστε νέες κινήσεις που ταιριάζουν στις πολιτισμικές συνήθειες της χώρας σας.



Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Ανακεφαλαίωση του σκοπού της ημέρας | **Χρόνος:** 3 λεπτά

| **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Όταν ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, φωνάξτε «Χορός χειραψίας!» για να βρουν τα παιδιά το ζευγάρι τους και να κάνουν τη χειραψία τους. Αν κάποια παιδιά δεν θυμούνται τον χορό, υπενθυμίστε τον δίνοντάς τους ξανά τις σχετικές οδηγίες.



2. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** Ποιος θυμάται τον σκοπό της ημέρας;

Απάντηση: Χρησιμοποιούμε τις αναμνήσεις μας για να μαθαίνουμε.

3. Ζητήστε από τα παιδιά να στραφούν και να μιλήσουν στον παρτενέρ του χορού χειραψίας για το πώς χρησιμοποίησαν τη λειτουργική μνήμη στην τάξη, σήμερα.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Θα πεις κι ένα τραγούδι! (30 λεπτά) σελ. 37 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Κάνε ό,τι κάνω! (30 λεπτά) σελ. 15 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Εβδομάδα 6, Μάθημα 2

Χρησιμοποιούμε αυτά που θυμόμαστε

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση

Θέμα: Λειτουργική μνήμη, γνωσιακή ευελιξία

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Χρησιμοποιούμε αυτά που θυμόμαστε
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Τι έχω στην τσάντα μου; (30 λεπτά) σελ. 19 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Η γατούλα μας (30 λεπτά) σελ. 27 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 2, Εβδομάδα 6, Μάθημα 2

135

Μάθημα ΚΣΜ: Χρησιμοποιούμε αυτά που θυμόμαστε

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση | **Θέμα:** Λειτουργική μνήμη, γνωσιακή ευελιξία | **Ηλικία:** 6-11 ετών |

Διάρκεια: 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 2 | **Εβδομάδα:** 6 | **Μάθημα:** 2

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Επιδεικνύουν δεξιότητες προσοχής, μνήμης και ελέγχου τω παρορμήσεων.
- Επιδεικνύουν την ικανότητα να συγκρατούν πληροφορίες στη βραχυπρόθεσμη μνήμη τους, και να τις χρησιμοποιούν.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

Τράπουλες - αρκετές ώστε όλες οι ομάδες των 4-5 παιδιών να έχουν από μία τράπουλα.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Συγκεντρώστε αρκετές τράπουλες.
- Αν δεν συνηθίζεται στη χώρα σας να παίζετε παιχνίδια με τράπουλες, μπορείτε να φτιάξετε τις δικές σας. Χρησιμοποιήστε χαρτόνι, κόψτε 40 κάρτες διαστάσεων 6 εκ. Χ 9 εκ. Γράψτε από τη μία πλευρά τους έναν αριθμό: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Φτιάξτε άλλα 3 πακέτα με κάρτες από το 1 έως το 10. Κάθε ομάδα θα λάβει 2 πακέτα ανακατεμένα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμες τράπουλες ή αν δεν συνηθίζετε να παίζετε παιχνίδια με τράπουλες στη χώρα σας, μπορείτε να φτιάξετε δικές σας κάρτες.
- Καθώς αυτή είναι η πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τους παρτενέρ του χορού χειραψίας σε άλλη δραστηριότητα, αν τα παιδιά ξεχάσουν τη μουσική τους χειραψία, βοηθήστε τα να τη θυμηθούν. Τα παιδιά δεν πρέπει να στεναχωρηθούν. Αν δεν μπορούν να θυμηθούν τη χειραψία, αφήστε τα να βρουν μια άλλη, αλλά υπενθυμίστε τους ότι μπορεί να τη χρειαστούν για το επόμενο μάθημα.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα ξεκινάει με τον σκοπό της ημέρας και μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Αφού λάβουν τις οδηγίες, τα παιδιά παίζουν το παιχνίδι μνήμης. Τα παιδιά κάνουν τη μουσική χειραψία τους σε ζευγάρια. Ο εκπαιδευτής ολοκληρώνει το μάθημα με μια συζήτηση για τη μνήμη και τα παιδιά συζητούν με τον παρτενέρ του χορού χειραψίας πώς χρησιμοποίησαν τη λειτουργική μνήμη στην τάξη.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα και ζευγάρια χειραφιάς | **Χρόνος:** 5 λεπτά
Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα / Ζευγάρια

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
- “ — 2. **ΠΕΙΤΕ** > *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: Χρησιμοποιούμε τη λειτουργική μνήμη για να βρίσκουμε απαντήσεις.*
3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
- ? — 4. **ΡΩΤΗΣΤΕ** > *Τι σημαίνει για εσάς ο «Σκοπός της Ημέρας»;*
5. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα πρέπει να καθίσουν χωρίς να μιλάνε για ένα λεπτό.
- “ — 6. **ΠΕΙΤΕ**, πολύ απαλά:
 - *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Εκπνεύστε αργά και προσπαθήστε να χαλαρώσετε.*
 - *Σφίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας και χαλαρώστε τα, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει. Σφίξτε τους μύς των ποδιών και των γονάτων σας και χαλαρώστε τους τελείως, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει από τα πόδια σας.*
 - *Σφίξτε τους γοφούς σας και αφήστε τη θερμότητα να ζεστάνει την καρέκλα σας καθώς χαλαρώνετε. Σφίξτε την κοιλίτσα σας και χαλαρώστε την, νιώθοντας τη θερμότητα να εκπέμπεται.*
 - *Σφίξτε τους μύς στον θώρακά σας και μετά χαλαρώστε, απελευθερώνοντας θερμότητα. Ανασηκώστε τους ώμους σας προς τα αυτιά σας και μετά κατεβάστε τους προς τα πίσω, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει.*
 - *Σφίξτε τα χέρια σας και χαλαρώστε τα, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει από τα δάχτυλά σας. Νιώστε τη θερμότητα να ανεβαίνει στον λαιμό και να τυλίγει το κεφάλι σας. Νιώστε ολόκληρο το σώμα σας ζεστό και χαλαρό.*
7. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν χωρίς να μιλάνε για 30 δευτερόλεπτα ή για όσο διάστημα νιώθουν άνετα.
- “ — 8. **ΠΕΙΤΕ** > *Τώρα, επαναφέρετε την προσοχή σας στην τάξη. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Κάντε κυκλάκια με τους καρπούς σας. Τεντώστε τα χέρια σας προς τον ουρανό και τινάζτε τα. Αν έχετε κλείσει τα μάτια σας, τώρα ανοίξτε τα αργά.*



9. Όταν ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, φωνάξτε «Χορός χειραψίας!» για να βρουν τα παιδιά το ζευγάρι τους και να κάνουν τη χειραψία τους.
10. Αν κάποια παιδιά δεν θυμούνται τον παρτενέρ τους, υπενθυμίστε τον δίνοντάς τους ξανά τις σχετικές οδηγίες. Αν τα ζευγάρια δεν θυμούνται τη χειραψία τους, πείτε τους να σκεφτούν μια νέα χειραψία, αλλά υπενθυμίστε τους ότι πρέπει να την εξασκήσουν μερικές φορές για να βεβαιωθούν ότι θα τη θυμούνται στο παιχνίδι.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Οδηγίες παιχνιδιού με τις κάρτες μνήμης | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα παίξουν ένα παιχνίδι σε μικρές ομάδες.
- “ — 2. **ΠΕΙΤΕ >** *Κάθε ομάδα θα πάρει από μια τράπουλα. Για να προετοιμαστούμε για το παιχνίδι, πρέπει να τοποθετήσουμε όλες τις κάρτες με τη φιγούρα προς τα κάτω, σε σειρές με ίσο αριθμό καρτών. Φτιάξτε σειρές με τον ίδιο αριθμό καρτών.*
- “ — 3. **ΠΕΙΤΕ >**
 - Για να παίξουμε το παιχνίδι, ο πρώτος παίκτης θα διαλέξει και θα γυρίσει 2 κάρτες. Αν οι δύο κάρτες είναι ίδιες (π.χ. 2 βαλέδες), τότε παίρνει τις δύο κάρτες και φτιάχνει μια στοίβα. Ο παίκτης που θα βρίσκει ένα ζευγάρι, θα ξαναπαίξει. Αν οι κάρτες δεν είναι ίδιες, ο παίκτης τις ξανατοποθετεί κλειστές στη θέση που ήταν. Αν ο παίκτης δεν βρει κάποιο ζευγάρι, χάνει τη σειρά του.
 - Ο επόμενος παίκτης επιλέγει και γυρίζει 2 κάρτες. Αν η πρώτη κάρτα που γυρίζει ταιριάζει με μία από τις κάρτες που είχε γυρίσει ο προηγούμενος παίκτης, πρέπει να θυμηθεί πού ήταν η κάρτα αυτή, για να φτιάξει το ζευγάρι. Αν καταφέρουν να φτιάξουν ένα ζευγάρι, τοποθετούν τις κάρτες στη στοίβα τους και επιλέγουν άλλες κάρτες.
 - Το παιχνίδι συνεχίζεται έως ότου οι παίκτες να έχουν μαζέψει όλες τις κάρτες. Ο νικητής είναι εκείνος που έχει βρει τα περισσότερα ζευγάρια στο τέλος του παιχνιδιού.
4. Δώστε λίγο χρόνο στα παιδιά για να κάνουν τυχόν ερωτήσεις για τις οδηγίες.



Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Παιχνίδι με κάρτες μνήμης | **Χρόνος:** 12 λεπτά |

Σύνθεση: Μικρές ομάδες

1. Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 4-5 ατόμων και δώστε σε κάθε ομάδα από μία τράπουλα. Βοηθήστε τα παιδιά να σχηματίσουν τις σειρές, αν χρειάζεται.
2. Δώστε στις ομάδες 10 λεπτά για να παίξουν. Στα 9 λεπτά, ενημερώστε τα παιδιά για το πόσο χρόνο έχουν.
3. Μετά από 9 λεπτά προειδοποιήστε τα παιδιά για να ετοιμάζονται και μετά από 10 λεπτά, φωνάξτε «Χορός χειραψίας!»
4. Τα παιδιά θα πρέπει να βρουν το ζευγάρι τους και να χορέψουν τον χορό της χειραψίας.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Ανακεφαλαίωση | **Χρόνος:** 8 λεπτά |

Σύνθεση: Μικρές ομάδες. Όλη η ομάδα

1. Ενώστε δύο ζευγάρια ώστε να σχηματίσετε ομάδες των 4 ατόμων.
2. Εξηγήστε ότι σε αυτές τις μικρές ομάδες 4 ατόμων, κάθε παιδί θα μοιραστεί όλα όσα έμαθε για τη μνήμη κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
3. Συγκεντρώστε όλα τα παιδιά σε έναν κύκλο.
4. Ζητήστε από κάθε παιδί να πει μία πρόταση για κάτι που έμαθε σήμερα. Δώστε ένα παράδειγμα: «Έμαθα ότι αν συγκεντρωθώ καλά, μπορώ να θυμηθώ πού είναι η κάθε κάρτα.»
5. Αφού πουν όλα τα παιδιά την πρότασή τους, εξηγήστε ότι αυτά τα παιχνίδια βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν δεξιότητες μνήμης, τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να μαθαίνουν και να παίζουν παιχνίδια. Πρέπει να συνεχίσουν να εξασκούν τη λειτουργική μνήμη τους, για να τη δυναμώσουν.



6. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** Ποιος θυμάται τον σκοπό της ημέρας;

Απάντηση: Χρησιμοποιούμε τη λειτουργική μνήμη για να βρίσκουμε απαντήσεις.

7. Ζητήστε από τα παιδιά να στραφούν και να μιλήσουν στον παρτενέρ του χορού χειραψίας για το πώς χρησιμοποίησαν τη λειτουργική μνήμη στην τάξη, σήμερα.



Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Τι έχω στην τσάντα μου; (30 λεπτά) σελ. 19 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Η γατούλα μας (30 λεπτά) σελ. 27 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Εβδομάδα 6, Μάθημα 3

Χρησιμοποιούμε τη μνήμη στην αφήγηση παραμυθιών

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση

Θέμα: Λειτουργική μνήμη, γνωσιακή ευελιξία

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Χρησιμοποιούμε τη μνήμη στην αφήγηση παραμυθιών
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Κεφάλι, ώμοι, γόνατα, δάχτυλα (30 λεπτά) σελ. 25 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Μαρούλι - Πιπεριά - Ντομάτα (30 λεπτά), σελ. 18 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 2, Εβδομάδα 6, Μάθημα 3

141

Μάθημα ΚΣΜ: Χρησιμοποιούμε τη μνήμη στην αφήγηση παραμυθιών

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση | **Θέμα:** Λειτουργική μνήμη, γνωσιακή ευελιξία | **Ηλικία:** 6-11 ετών |

Διάρκεια: 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 2 | **Εβδομάδα:** 6 | **Μάθημα:** 3

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Επιδεικνύουν την ικανότητα να συγκρατούν πληροφορίες στη βραχυπρόθεσμη μνήμη τους, και να τις χρησιμοποιούν
- Κατανοούν τη χρονική αλληλουχία και την εξέλιξη των γεγονότων
- Επιδεικνύουν ικανότητα να οργανώνουν γεγονότα σε σειρά

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Κάρτες αφήγησης (βλ. Παράρτημα στη σελίδα 148)
- Αυτοκόλλητη ταινία

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Εκτυπώστε και προετοιμάστε τις κάρτες αφήγησης

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Κατά την ομαδική δραστηριότητα, όπου τα παιδιά συνεργάζονται για να αφηγηθούν μια ιστορία, παρατηρείτε για τυχόν διαφωνίες που μπορεί να προκύψουν ανάμεσα στις ομάδες παιδιών που αποφασίζουν να αλλάξουν τη σειρά της αφήγησης.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα ξεκινάει με τον σκοπό της ημέρας και μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Ακολουθεί ο χορός της χειραψίας σε ζευγάρια. Ο εκπαιδευτής διαβάζει στα παιδιά μια ιστορία με τίτλο «Το κατσικάκι που ήθελε να φορέσει παλτουδάκι» και μετά κάνει ερωτήσεις μνήμης. Τα παιδιά συνεργάζονται για να αναπαραστήσουν την ιστορία χρησιμοποιώντας τις κάρτες αφήγησης. Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί μια συζήτηση για το πόσο δύσκολη ήταν η εργασία και γιατί μπορεί να είναι δύσκολο να θυμόμαστε πράγματα. Το μάθημα ολοκληρώνεται με μια ανακεφαλαίωση του σκοπού της ημέρας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Προσαρμόστε τη δραστηριότητα, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν και τα παιδιά με αναπηρίες.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

> Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι δέντρο, βρείτε κάποια άλλη αντιστοιχία, την οποία θα κατανοήσουν τα παιδιά. Για παράδειγμα, «τεντωθείτε, προσπαθώντας να αγγίξετε τον ουρανό με το κεφάλι σας» ή «τεντωθείτε όπως η καμηλοπάρδαλη τεντώνεται για να φτάσει την τροφή της».

Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα και χειραψία | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα / Ζευγάρια

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν σε έναν κύκλο καθώς μπαίνουν στην τάξη.
2. Εξηγήστε ότι η σημερινή δραστηριότητα ενσυνειδητότητας θα περιέχει κίνηση. Τινάξτε κάθε μέλος του σώματός σας που αναφέρετε, και ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν το ίδιο.

““ — 3. ΠΕΙΤΕ >

- *Ας τινάξουμε πρώτα τα χέρια μας. Τινάξτε τις παλάμες, τους καρπούς, τα μπράτσα, τους αγκώνες και, τέλος, τους ώμους. Νιώστε όλες τις σκέψεις σας να φεύγουν από τα δάχτυλά σας.*
- *Τώρα ας τινάξουμε τα πόδια μας. Τινάξτε τα πέλματα, τους αστραγάλους, τις γάμπες, τα γόνατα και τους μηρούς, καταλήγοντας στους γοφούς. Νιώστε την κούραση από τη διαδρομή στο σχολείο να ξεγλιστράει από τα δάχτυλα των ποδιών σας.*
- *Τώρα, ας τινάξουμε όλο το σώμα μας για να διώξουμε όλες τις σκέψεις μας. Τινάξτε τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι και τους γοφούς σας. Τινάξτε όλο το σώμα σας και διώξτε από πάνω σας όλα τα αρνητικά συναισθήματα.*
- *Τώρα σταθείτε εντελώς ακίνητοι. Σταθείτε στητοί σαν δέντρα. Κρατήστε το σώμα σας εντελώς ακίνητο. Τεντώστε το κεφάλι σας προς τα πάνω όπως τα φύλλα στρέφονται προς τον ήλιο. Τεντωθείτε λίγο ακόμα.*

““ — 4. ΠΕΙΤΕ > Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Βάζουμε τα πράγματα σε σειρά, ώστε να βγαίνει νόημα.**

5. Επαναλάβετε τον σκοπό της ημέρας

? — 6. ΡΩΤΗΣΤΕ > Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;

7. Μετά τη συζήτηση, φωνάξτε «Χορός χειραψίας!»
8. Τα παιδιά θα πρέπει να βρουν το ζευγάρι τους και να κάνουν τη χειραψία τους.



Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Παραμύθι | **Χρόνος:** 10 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν έναν κύκλο κοντά σας, ώστε να μπορούν να ακούσουν την ιστορία.
2. Διαβάστε την παρακάτω ιστορία στα παιδιά. Σταματάτε στα κατάλληλα σημεία και κάνετε ερωτήσεις στα παιδιά για να ελέγξετε αν παρακολουθούν, για παράδειγμα, «Ποιον επισκέφτηκε το κασικάκι;»
 - Ήταν μια φορά ένα κασικάκι, που ήθελε να φορέσει παλτουδάκι. Αλλά είχε μόνο ένα σκωροφαγωμένο κομμάτι ύφασμα. Επισκέφτηκε τον φίλο του τον ράφτη.
 - Ο φίλος του ο ράφτης του έφτιαξε έναν φιόγκο. Το κασικάκι φόρεσε έναν φιόγκο από σκωροφαγωμένο ύφασμα, που του τον έφτιαξε ο φίλος του ο ράφτης. Αλλά το κασικάκι ήθελε να φορέσει παλτουδάκι.
 - Επισκέφτηκε τον ξάδερφό του, που είχε κατάστημα με ρούχα. Στο κατάστημα, αντάλλαξε τον φιόγκο με μια κάπα. Το κασικάκι φόρεσε την κάπα που αγόρασε από τον ξάδερφό του που είχε κατάστημα με ρούχα, δίνοντάς του έναν φιόγκο από σκωροφαγωμένο ύφασμα, που του τον έφτιαξε ο φίλος του ο ράφτης.
 - Αλλά το κασικάκι ήθελε να φορέσει παλτουδάκι. Επισκέφτηκε τη συμμαθήτριά του, που ήθελε να πετάξει το παλτό της. Η συμμαθήτριά που είχε ένα παλτό, αποφάσισε να ανταλλάξει το παλτό της.
 - Το κασικάκι φόρεσε τελικά το παλτουδάκι που αντάλλαξε με τη συμμαθήτριά του που είχε ένα παλτό, με την κάπα που αγόρασε από τον ξάδερφό του που είχε κατάστημα με ρούχα, δίνοντάς του έναν φιόγκο από σκωροφαγωμένο ύφασμα, που του τον έφτιαξε ο φίλος του ο ράφτης.
 - Στο τέλος, όλοι ήταν χαρούμενοι με αυτό που είχαν. Το κασικάκι είχε το παλτουδάκι, ο φίλος του είχε το σκωροφαγωμένο ύφασμα, ο ξάδερφός του είχε τον φιόγκο που του έραψε ο φίλος του και η συμμαθήτριά του είχε την κάπα από το κατάστημα του ξάδερφού του.
3. Κάντε ερωτήσεις για την ιστορία:

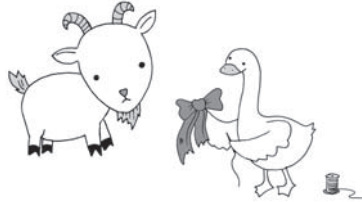


4. ΡΩΤΗΣΤΕ >

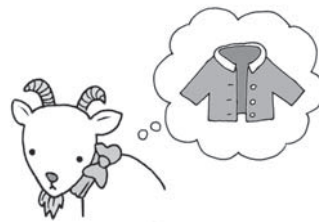
- Τι ήθελε να φορέσει το κασικάκι;
Απάντηση: Ένα παλτουδάκι.



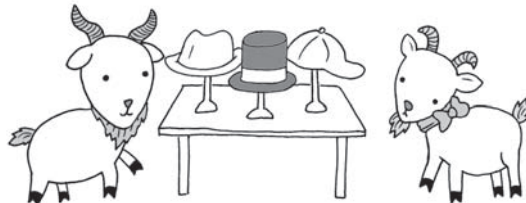
- Ποιον επισκέφτηκε πρώτα το κασικάκι;
Απάντηση: Τον φίλο του τον ράφτη.



- Τι πήρε από τον φίλο του;
Απάντηση: Έναν φιόγκο.



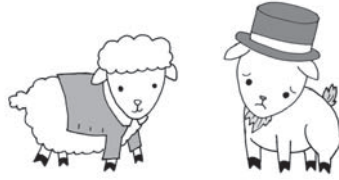
- Ποιον επισκέφτηκε μετά;
Απάντηση: Τον ξάδερφό του, που είχε κατάστημα ρούχων.



- Τι πήρε από τον ξάδερφό του;
Απάντηση: Μια κάπα.



- Ποιον επισκέφτηκε μετά;
Απάντηση: Τη συμμαθήτριά του, που είχε ένα παλτό.



- Τι πήρε από τη συμμαθήτριά του;
Απάντηση: Ένα παλτουδάκι.



- Τι συνέβη στο τέλος;
Απάντηση: Όλοι ήταν χαρούμενοι.



Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Βάζουμε στη σειρά τις κάρτες αφήγησης | **Χρόνος:** 10 λεπτά |
Σύνθεση: Μικρές ομάδες

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Για μικρότερα παιδιά, χρησιμοποιήστε μόνο 3 κάρτες.

1. ΠΕΙΤΕ >

- Κάθε ομάδα θα λάβει 7 κάρτες αφήγησης. Όλοι μαζί ως ομάδα, θα τοποθετήσετε τις κάρτες με τη σειρά αφήγησης της ιστορίας «Το κατσικάκι που ήθελε να φορέσει παλτουδάκι».
- Αφού τελειώσουμε όλοι, ένας από κάθε ομάδα θα εξηγήσει με ποιον τρόπο η ομάδα του έβαλε στη σειρά τις κάρτες.

2. Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες και μοιράστε τις κάρτες αφήγησης (βλ. Παράρτημα παρακάτω).



3. Όση ώρα οι ομάδες βάζουν σε σειρά τις κάρτες, πηγαίνετε από θρανίο σε θρανίο και ακούτε τι λένε για να βεβαιωθείτε ότι έχουν κατανοήσει τις οδηγίες.
4. Συγκεντρώστε πάλι όλα τα παιδιά και ζητήστε από κάθε ομάδα να πει με ποια σειρά τοποθέτησε τις κάρτες.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Ανακεφαλαίωση | **Χρόνος:** 5 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

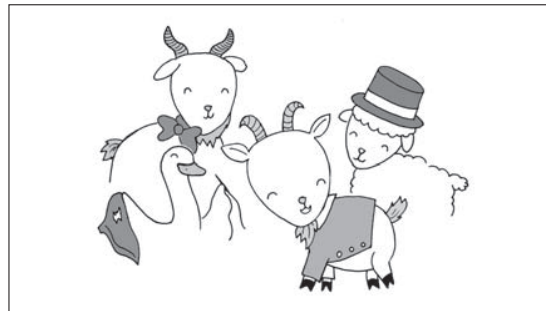
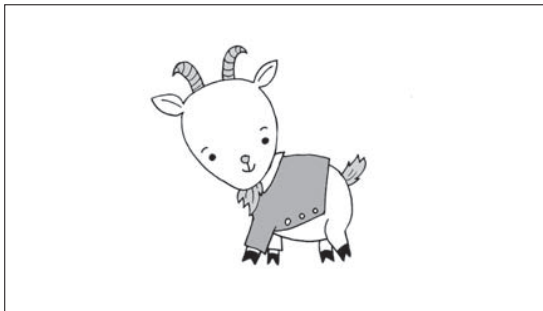
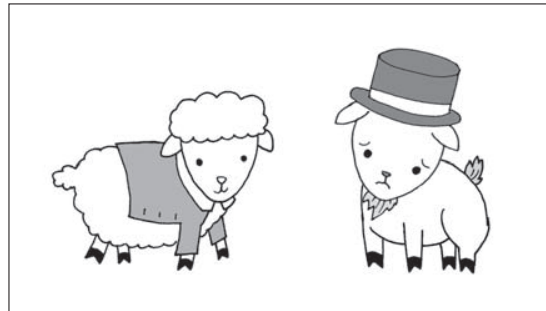
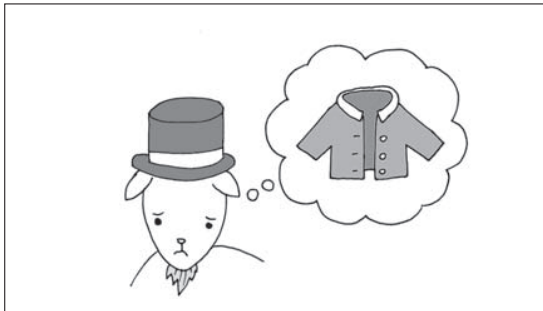
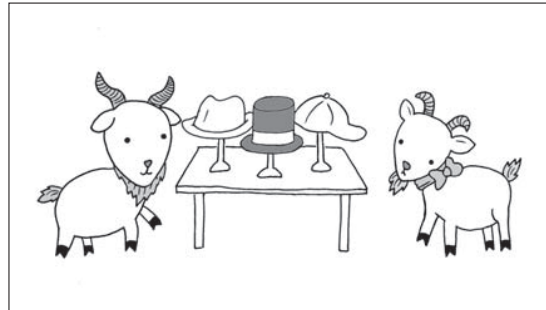
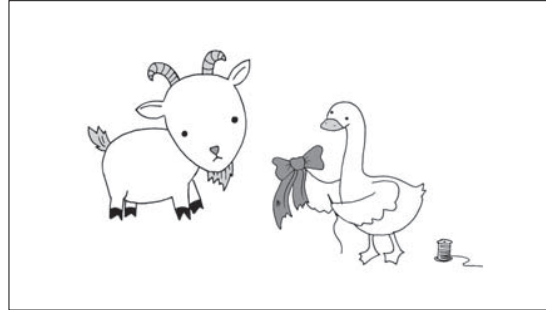
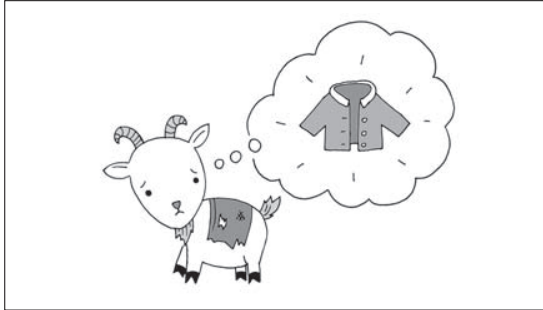
1. Αφού κάθε ομάδα παρουσιάσει τη δική της σειρά με κάρτες, κατευθύνετε μια συζήτηση με θέμα το πόσο δύσκολο ήταν να βάλουν σε σειρά την ιστορία.
 - Τι σας δυσκόλεψε στο να βάλετε σε σειρά την ιστορία;
 - Για ποιον λόγο πιστεύετε ότι θυμόσασταν κάποια μέρη της ιστορίας και κάποια όχι;
2. Εξηγήστε ότι οι άνθρωποι, σε γενικές γραμμές, θυμόμαστε αυτά που είναι σημαντικά για εμάς. Αυτά μπορεί να διαφέρουν για κάθε άνθρωπο. Είναι σημαντικό να μπορούμε να θυμόμαστε πληροφορίες και να τις βάζουμε σε σειρά.
3. Ρωτήστε τα παιδιά πότε πρέπει να θυμούνται πληροφορίες και να τις βάζουν σε σειρά στη ζωή τους.
4. Ολοκληρώστε το μάθημα υπενθυμίζοντας στα παιδιά τον σκοπό της ημέρας - **Βάζουμε τα πράγματα σε σειρά, ώστε να βγαίνει νόημα.**

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Κεφάλι, ώμοι, γόνατα, δάχτυλα (30 λεπτά) σελ. 25 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Μαρούλι - Πιπεριά - Ντομάτα (30 λεπτά), σελ. 18 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Παράρτημα: Κάρτες αφήγησης



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Εβδομάδα 7

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 2, Εβδομάδα 7

149

Σύνοψη Αξιολόγησης

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση | Ηλικία: 6-11 ετών | Θεματική ενότητα: 2 | Εβδομάδα: 7

Όλα τα μαθήματα πρέπει να ξεκινούν με μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας που είχε πραγματοποιηθεί στη Θεματική ενότητα 2 (εβδομάδες 3, 4, 5 ή 6)

Οι εβδομάδες αξιολόγησης διαφέρουν από τις εβδομάδες διδασκαλίας. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να επιλέξουν από τις διάφορες δραστηριότητες ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης που ακολουθούν. Κάθε δραστηριότητα ανακεφαλαίωσης/αξιολόγησης έχει καθορισμένη διάρκεια και συγκεκριμένο μαθησιακό στόχο.

Δημιουργήστε και τηρήστε ένα φύλλο παρακολούθησης επίδοσης (δείτε υπόδειγμα στη [σελίδα 162](#)) για κάθε παιδί. Για κάθε δραστηριότητα αξιολόγησης, βαθμολογήστε την επίδοση του παιδιού, σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5.

1. Μη ικανοποιητική επίδοση
2. Χρειάζεται βελτίωση
3. Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες
4. Υπεράνω προσδοκιών
5. Εξαιρετική επίδοση

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Κατονομάζουν και να τηρούν τους κανόνες που αφορούν το πώς ακούμε σε μια ομάδα, καθώς και το πώς παίρνουμε τον λόγο και σεβόμαστε τους συνομιλητές μας.
- Επιδεικνύουν δεξιότητες προσεκτικής ακρόασης.
- Κατανοούν με ποιον τρόπο η ακρόαση επηρεάζει τη μάθηση.
- Προσδιορίζουν στρατηγικές για την εστίαση της προσοχής.
- Εντοπίζουν περισπασμούς στην τάξη.
- Επιδεικνύουν δεξιότητες εστίασης της προσοχής.
- Μπορούν να σηκώνουν το χέρι τους και να περιμένουν να τους δοθεί η άδεια για να μιλήσουν.
- Επιδεικνύουν ικανότητα να κάθονται και να στέκονται χωρίς να κινούνται.
- Επιδεικνύουν ικανότητα να στέκονται σε σειρά και σε κύκλο χωρίς να κάνουν θόρυβο, ως μέλη μιας ομάδας.
- Επιδεικνύουν την ικανότητα να εναλλάσσουν δραστηριότητες συναφείς μεταξύ τους.
- Επιδεικνύουν δεξιότητες προσοχής, μνήμης και ελέγχου των παρορμήσεων.
- Επιδεικνύουν την ικανότητα να συγκρατούν πληροφορίες στη βραχυπρόθεσμη μνήμη τους, και να τις χρησιμοποιούν
- Κατανοούν τη χρονική αλληλουχία και την εξέλιξη των γεγονότων.
- Επιδεικνύουν ικανότητα να οργανώνουν γεγονότα σε σειρά



Εβδομάδα 7, Μάθημα 1 Αξιολογήσεις

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Επιλέξτε δραστηριότητες αξιολόγησης από τις ακόλουθες
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Σκυταλοδρομία με χάρτινη μπάλα (30 λεπτά) σελ. 31 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Μετράμε μέχρι το 10! (30 λεπτά) σελ. 35 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18

Εβδομάδα 7, Μάθημα 2 Αξιολογήσεις

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Επιλέξτε δραστηριότητες αξιολόγησης από τις ακόλουθες
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Μαρούλι - Πιπεριά - Ντομάτα (30 λεπτά) σελ. 18 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Κεφάλι, ώμοι, γόνατα, δάχτυλα (30 λεπτά) σελ. 25 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Εβδομάδα 7, Μάθημα 3 Αξιολογήσεις

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Επιλέξτε δραστηριότητες αξιολόγησης από τις ακόλουθες
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Ο Αρχηγός λέει (30 λεπτά) σελ. 21 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Κόκκινο φανάρι, πράσινο φανάρι (30 λεπτά) σελ. 34 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Δραστηριότητες αξιολόγησης

«Σπασμένο τηλέφωνο» και κανόνες ενεργητικής ακρόασης

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Δεν έγραψε/ζωγράφησε κανένα από τα σημεία του πίνακα ή μόνο 1.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Έγραψε/ζωγράφησε 2 από τα σημεία που αναφέρονται στον πίνακα.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Έγραψε/ζωγράφησε 3 ή 4 από τα σημεία που αναφέρονται στον πίνακα.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Έγραψε/ζωγράφησε 5 ή 6 από τα σημεία που αναφέρονται στον πίνακα.

5 = Εξαιρετική επίδοση Έγραψε/ζωγράφησε και τα 7 σημεία που αναφέρονται στον πίνακα.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ακρόαση | Απαραίτητη προετοιμασία: Καμία |

Απαραίτητη προετοιμασία: Καμία Χρόνος: 15 λεπτά | Σύνθεση: Όλη η ομάδα

Η ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ...

Από τι φαίνεται;

- **Κοιτάζουμε** το άτομο που μιλάει
- Διατηρούμε **επαφή με τα μάτια**
- **Γνέφουμε** με το κεφάλι μας όπου αρμόζει
- **Δεν** κινούμαστε

Τι ήχο κάνει;

- **Επιβεβαιώνουμε** ότι έχουμε καταλάβει
- Κάνουμε **διευκρινιστικές** ερωτήσεις
- **Επαναλαμβάνουμε** ό,τι ειπώθηκε

1. Ανακεφαλαιώστε πώς φαίνεται και τι ήχο κάνει η «ενεργητική ακρόαση», προσαρμόζοντας τις απαντήσεις σας σύμφωνα με τις συνήθειες στη χώρα σας.
2. Εξηγήστε πώς παίζεται το παιχνίδι «Σπασμένο τηλέφωνο». Το πρώτο παιδί ψιθυρίζει μια πρόταση στο αυτί του διπλανού του. Στη συνέχεια, το κάθε παιδί ψιθυρίζει το μήνυμα στον διπλανό του, σαν ανθρώπινο τηλέφωνο. Όλοι οι υπόλοιποι πρέπει να κάνουν απόλυτη ησυχία, ώστε να μπορούν τα παιδιά να ακούσουν τον διπλανό τους. Το τελευταίο παιδί θα πει δυνατά αυτό που άκουσε.
3. Δείξτε πώς παίζεται το παιχνίδι ψιθυρίζοντας μια πρόταση στο αυτί του πρώτου παιδιού. Μπορείτε να πείτε κάτι όπως «Μου αρέσει να μαθαίνω», «Είναι σημαντικό να ακούμε» ή κάποιο άλλο θετικό μήνυμα. Φροντίστε τα παιδιά να ψιθυρίζουν με τη σειρά τους τη φράση στο αυτί του διπλανού τους.
4. Όταν κάθε παιδί ακούει το μήνυμα και το μεταδίδει στον διπλανό του, ζητήστε του να το γράφει και σε ένα φύλλο χαρτί.
5. Όταν και το τελευταίο παιδί ακούσει την πρόταση, ζητήστε του να πει δυνατά σε όλη την τάξη αυτό που άκουσε. Αν αυτό ήταν το μήνυμα που είχατε πει εσείς αρχικά, συγχαρείτε τα παιδιά που ήταν τόσο προσεκτικοί ακροατές και χειροκροτήστε όλοι μαζί την προσπάθειά τους. Αν όχι, ζητήστε από κάθε παιδί να σας πει δυνατά τι άκουσε και τι είπε στον διπλανό του. Έτσι θα μπορέσετε να εντοπίσετε ποιο ή ποια από τα παιδιά δεν άκουσαν σωστά το μήνυμα.
6. Παίξτε 2 ή 3 ακόμα γύρους, ξεκινώντας κάθε φορά με διαφορετικό παιδί.
7. Αφού ολοκληρώσετε το «Σπασμένο τηλέφωνο», ζητήστε από τα παιδιά να σας πουν ποια στρατηγική ακολούθησαν.



- Τα παιδιά γράφουν ή ζωγραφίζουν όλους τους κανόνες για το πώς φαίνεται και τι ήχο κάνει η ενεργητική ακρόαση, με βάση τον πίνακα από την Εβδομάδα 3, Μάθημα 2.
- Μαζέψτε τις ζωγραφιές για την ενεργητική ακρόαση για αξιολόγηση.

Πώς φαίνεται και τι ήχο κάνει η ενεργητική ακρόαση;

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Δεν έγραψε/ζωγράφησε κανένα από τα σημεία του πίνακα ή μόνο 1.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Έγραψε/ζωγράφησε 2 από τα σημεία που αναφέρονται στον πίνακα.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Έγραψε/ζωγράφησε 3 ή 4 από τα σημεία που αναφέρονται στον πίνακα.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Έγραψε/ζωγράφησε 5 ή 6 από τα σημεία που αναφέρονται στον πίνακα.

5 = Εξαιρετική επίδοση Έγραψε/ζωγράφησε και τα 7 σημεία που αναφέρονται στον πίνακα.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ακρόαση | **Απαραίτητη προετοιμασία:** Χαρτί και μαρκαδόροι· Πίνακας ενεργητικής ακρόασης **Απαραίτητη προετοιμασία:** Πίνακας ενεργητικής ακρόασης (από την Εβδομάδα 3, Μάθημα 2) | **Χρόνος:** 15 λεπτά
Σύνθεση: Ζευγάρια

Η ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ...

Από τι φαίνεται;

- **Κοιτάζουμε** το άτομο που μιλάει
- Διατηρούμε **επαφή με τα μάτια**
- **Γνέφουμε** με το κεφάλι μας όπου αρμόζει
- **Δεν κινούμαστε**

Τι ήχο κάνει;

- **Επιβεβαιώνουμε** ότι έχουμε καταλάβει
- Κάνουμε **διευκρινιστικές** ερωτήσεις
- **Επαναλαμβάνουμε** ό,τι ειπώθηκε

- Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια για να εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση. Εξηγήστε ότι θα χρονομετρήσετε τα παιδιά, ώστε κάθε ομιλητής να μιλάει για ένα λεπτό, όση ώρα το άλλο παιδί εξασκείται στην ενεργητική ακρόαση. Αφού παίξουν και τους δύο ρόλους το κάθε παιδί, θα πρέπει να συζητήσουν πώς ένιωσαν όταν άκουγαν ενεργά, καθώς και πώς ένιωσαν όταν είχαν απέναντί τους κάποιον ενεργό ακροατή.
- Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν/ζωγραφίσουν τα στοιχεία της ενεργητικής ακρόασης που παρατήρησαν, και όσα δεν παρατήρησαν, με βάση τα όσα γνωρίζουν για το πώς φαίνεται και τι ήχο κάνει η ενεργητική ακρόαση.
- Εξηγήστε ότι θα πρέπει να συμπεριλάβουν όλα τα στοιχεία της ενεργητικής ακρόασης που απαρτίζουν τον πίνακα ενεργητικής ακρόασης (βλ. παραπάνω, Εβδομάδα 3, Μάθημα 2).
- Χρονομετρήστε τα παιδιά για ένα λεπτό, στη συνέχεια ζητήστε τους να ανταλλάξουν ρόλους και χρονομετρήστε τα για ένα ακόμα λεπτό.
- Ζητήστε από τα παιδιά να σας παραδώσουν αυτό που έγραψαν ή ζωγράρισαν, το οποίο θα πρέπει να περιλαμβάνει όλα τα σημεία που περιγράφουν πώς φαίνεται και τι ήχο κάνει η ενεργητική ακρόαση.



Ακούμε και ζωγραφίζουμε

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Η ζωγραφιά δεν έχει καμία ομοιότητα με το σχέδιο του παραδείγματος.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Η ζωγραφιά έχει 3 ή 4 λάθη.

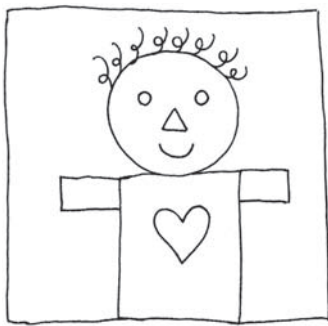
3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Η ζωγραφιά έχει 2 λάθη.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Η ζωγραφιά έχει μόνο 1 λάθος.

5 = Εξαιρετική επίδοση Η ζωγραφιά είναι ίδια με το σχέδιο του παραδείγματος (ευελίξια σε σχέση με το σχήμα της μπλούζας).

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ακρόαση | **Απαραίτητα βοηθητικά μέσα:** Χαρτί και ξυλομπογιές/μαρκαδόροι **Απαραίτητη προετοιμασία:** Ζωγραφίστε μια εικόνα ως παράδειγμα | **Χρόνος:** 15 λεπτά | **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα

1. Μοιράστε χαρτιά και μαρκαδόρους. Κάθε παιδί θα πάρει από μια κόλλα χαρτί και έναν μαρκαδόρο.
2. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα τους δώσετε οδηγίες για να ζωγραφίσουν, ενώ εκείνα θα ακούν ενεργά. Στη συνέχεια, θα αρχίσουν να ζωγραφίζουν καθώς δίνετε οδηγίες.
3. Δίνετε τις οδηγίες αργά και επαναλαμβάνετε εάν χρειάζεται.



4. ΠΕΙΤΕ >

- Γυρίστε το χαρτί σε οριζόντια θέση. Ζωγραφίστε έναν κύκλο μεσαίου μεγέθους στο κέντρο του χαρτιού. Ζωγραφίστε ένα τετράγωνο μεσαίου μεγέθους κάτω από τον κύκλο, έτσι ώστε η μια πλευρά του να αγγίζει το κάτω μέρος του χαρτιού.
 - Σε κάθε πλευρά του τετραγώνου, ζωγραφίστε κολλητά από ένα μικρότερο, μακρόστενο ορθογώνιο. Οι οριζόντιες πλευρές του ορθογώνιου θα πρέπει να είναι μακριές και οι κάθετες πλευρές θα πρέπει να είναι κοντές.
 - Η πάνω πλευρά κάθε ορθογώνιου θα πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία με την κορυφή του τετραγώνου. Ζωγραφίστε ένα μικρό τρίγωνο στο κέντρο του κύκλου. Ζωγραφίστε δύο μικρούς κύκλους διαγώνια πάνω από το μικρό τρίγωνο, σε ίση απόσταση από το κέντρο του κύκλου.
 - Κάτω από το μικρό τρίγωνο, ζωγραφίστε ένα ημικύκλιο με την καμπύλη προς τα κάτω. Πάνω από τον κύκλο, ζωγραφίστε πολλές μικρές κυματιστές γραμμές. Στο κέντρο του τετραγώνου, ζωγραφίστε το αγαπημένο σας σχήμα.
5. Μαζέψτε τις ζωγραφιές από όλα τα παιδιά για αξιολόγηση.



«Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι» σε στρατηγικές εστίασης της προσοχής

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Δεν έδωσε παράδειγμα εφαρμογής της στρατηγικής / δεν απαρίθμησε καμία από τις 3 στρατηγικές.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Έδωσε ένα παράδειγμα, αλλά δεν χρησιμοποίησε στρατηγική που διδάχτηκε την εβδομάδα 4 / απαρίθμησε μόνο μία στρατηγική.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Έδωσε ένα παράδειγμα, αλλά χρησιμοποίησε απολύτως σωστά τη στρατηγική / απαρίθμησε 1 ή 2 στρατηγικές

4 = Υπεράνω προσδοκιών Έδωσε ένα σωστό παράδειγμα, δεν εξήγησε πλήρως γιατί ήταν χρήσιμη η στρατηγική / απαρίθμησε 2 ή 3 στρατηγικές.

5 = Εξαιρετική επίδοση Έδωσε ένα σωστό παράδειγμα και εξήγησε πλήρως γιατί ήταν χρήσιμη η στρατηγική / απαρίθμησε 3 στρατηγικές (βαθιές αναπνοές, εσωτερικός διάλογος, μικρές νευρικές κινήσεις).

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα εφαρμογής στρατηγικών εστίασης της προσοχής **Απαραίτητα βοηθητικά μέσα:** Κανένα | **Απαραίτητη προετοιμασία:** Καμία | **Χρόνος:** 20 λεπτά **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα / Ζευγάρια / Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε πώς παίζεται το παιχνίδι «Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι». Κάθε παιδί πρέπει να σκεφτεί και να απαντήσει από μέσα του σε μια ερώτηση. Στη συνέχεια, θα συζητήσουν τις απαντήσεις τους με έναν συμμαθητή τους. Έπειτα, κάθε ζευγάρι θα μοιραστεί τις απαντήσεις του με όλη την τάξη.
2. Κάντε τις δύο παρακάτω ερωτήσεις για τη δραστηριότητα «Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι», και ζητήστε από τα παιδιά να τις επαναλάβουν, εφαρμόζοντας εσωτερικό διάλογο.
3. Μπορείτε να αναφέρετε τρεις στρατηγικές εστίασης της προσοχής;
4. Πότε χρησιμοποίησατε μια στρατηγική εστίασης της προσοχής και πώς σας βοήθησε;
5. Αφήστε τα παιδιά να σκεφτούν από μέσα τους για ένα λεπτό, χωρίστε τα σε ζευγάρια και συζητήστε τις ερωτήσεις για 2 λεπτά.
6. Ζητήστε από κάθε ζευγάρι να σκεφτεί και να γράψει ή να ζωγραφίσει 3 στρατηγικές εστίασης της προσοχής.
7. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας σε ζευγάρια, φροντίστε να περιφέρεστε μέσα στην τάξη και να ακούτε τις συζητήσεις των παιδιών για να βεβαιωθείτε ότι συζητούν τις ερωτήσεις.
8. Συγκεντρώστε ξανά όλα τα παιδιά. Ζητήστε από ένα ζευγάρι να ξεκινήσει τη συζήτηση. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα ζευγάρια είναι σε θέση να απαντήσουν.
9. Μαζέψτε τις λίστες με τις στρατηγικές.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ



Διδασκαλία στρατηγικών εστίασης της προσοχής

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική

επίδοση Δεν ανέλυσε καμία πτυχή της διδασκόμενης στρατηγικής / ο μέσος όρος βαθμολογίας από τους συνομηλίκους ήταν κάτω από 2.

2 = Χρειάζεται

βελτίωση Ανέλυσε μόνο μία πτυχή της διδασκόμενης στρατηγικής / ο μέσος όρος βαθμολογίας από τους συνομηλίκους ήταν κάτω από 3.

3 = Ανταποκρίνεται

στις προσδοκίες Ανέλυσε τις περισσότερες πτυχές της διδασκόμενης στρατηγικής / ο μέσος όρος βαθμολογίας από τους συνομηλίκους ήταν κάτω από 4.

4 = Υπεράνω

προσδοκιών Ανέλυσε όλες τις πτυχές της διδασκόμενης στρατηγικής / ο μέσος όρος βαθμολογίας από τους συνομηλίκους ήταν κάτω από 5.

5 = Εξαιρετική επίδοση

Ανέλυσε όλες τις πτυχές της διδασκόμενης στρατηγικής και ο τρόπος διδασκαλίας ήταν κατανοητός / ο μέσος όρος βαθμολογίας από τους συνομηλίκους ήταν 5.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Κατανόηση των στρατηγικών εστίασης της προσοχής

| Απαραίτητα βοηθητικά μέσα: Κανένα **Απαραίτητη προετοιμασία:** Καμία |

Χρόνος: 30 λεπτά | **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα / Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε ότι κάθε παιδί θα έχει την ευκαιρία να διδάξει μια στρατηγική εστίασης της προσοχής.
2. Ζητήστε από εθελοντές να διδάξουν σε μια μικρή ομάδα 1 από τις 3 στρατηγικές - βαθιές αναπνοές, εσωτερικός διάλογος, μικρές νευρικές κινήσεις
3. Δώστε στα παιδιά 5 λεπτά να προετοιμαστούν.
4. Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες, ιδανικά αναθέτοντας έναν εκπαιδευτή σε κάθε ομάδα για να παρατηρεί και να αξιολογεί τα παιδιά.
5. Κάθε παιδί θα έχει 3-5 λεπτά (ανάλογα με τον χρόνο που έχετε στη διάθεσή σας) να διδάξει μια στρατηγική εστίασης της προσοχής στους συμμαθητές του.
6. Αν τα παιδιά είναι σε θέση να αξιολογήσουν τους συμμαθητές τους, ζητήστε τους να βαθμολογήσουν τη διδασκαλία της στρατηγικής με βάση την κλίμακα 5 βαθμών.
7. Μαζέψτε τις βαθμολογίες των παιδιών.



Συμφωνούμε με τον έλεγχο των παρορμήσεων

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Δεν σχεδίασε σωστά το βέλος προς τα πάνω για κανένα σενάριο.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Σχεδίασε σωστά το βέλος προς τα πάνω για ένα σενάριο.

3 = Αναποκρίνεται στις προσδοκίες Σχεδίασε σωστά το βέλος προς τα πάνω για 2 σενάρια.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Σχεδίασε σωστά το βέλος προς τα πάνω για 3 σενάρια.

5 = Εξαιρετική επίδοση Σχεδίασε σωστά το βέλος προς τα πάνω και για τα 4 σενάρια.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Κατανόηση του πότε είναι απαραίτητος ο έλεγχος των παρορμήσεων **Απαραίτητα βοηθητικά μέσα:** Χαρτί και μαρκαδόροι/μολύβια | **Απαραίτητη προετοιμασία:** Καμία | **Χρόνος:** 15 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα πρέπει όλα να σκύψουν το κεφάλι τους. Εσείς θα περιγράψετε διάφορα σενάρια. Έπειτα από κάθε περιγραφή, τα παιδιά θα έχουν 2 επιλογές: να σχεδιάζουν ένα βέλος προς τα πάνω αν πρέπει να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους στη συγκεκριμένη περίπτωση ή να σχεδιάσουν ένα βέλος προς τα κάτω αν δεν χρειάζεται να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους.
2. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα σεναρίων. Προσθέστε περισσότερα σενάρια που μπορεί να προκαλούν στα παιδιά την ανάγκη να αντιδράσουν παρορμητικά αλλά πρέπει να συγκρατηθούν, και αλλάξτε τα κριτήρια αξιολόγησης ώστε να αντιστοιχούν με τον αριθμό σεναρίων που περιγράφετε.
 - Κάποιος σας πήρε από τα χέρια το αγαπημένο σας παιχνίδι, είστε πολύ θυμωμένοι και θέλετε να τον χτυπήσετε.
Απάντηση: Βέλος προς τα πάνω. Ναι, ελέγχουμε τις παρορμήσεις μας.
 - Πεινάτε και η μαμά σας σάς δίνει φαγητό.
Απάντηση: Βέλος προς τα κάτω. Όχι, δεν χρειάζεται να ελέγξουμε τις παρορμήσεις μας.
 - Είστε μόνοι σας και βλέπετε κάτι γλυκό που δεν είναι δικό σας. Κανείς δεν θα σας δει αν πάρετε μερικά, οπότε σκέφτεστε να το κάνετε.
Απάντηση: Βέλος προς τα πάνω. Ναι, ελέγχουμε τις παρορμήσεις μας.
 - Κάποιος σας αποκάλυψε κάτι άσχημο που σας στεναχώρησε. Τώρα όλοι γελάνε μαζί σας. Θέλετε να του μιλήσετε κι εσείς άσχημα.
Απάντηση: Βέλος προς τα πάνω. Ναι, ελέγχουμε τις παρορμήσεις μας.
 - Μόλις κάνατε κάτι κακό. Θέλετε να το πείτε στους γονείς σας για να διορθώσουν το λάθος που κάνατε.
Απάντηση: Βέλος προς τα κάτω. Όχι, δεν χρειάζεται να ελέγξουμε τις παρορμήσεις μας.
3. Μετά από κάθε σενάριο, σημειώστε ποια παιδιά απάντησαν σωστά και ποια όχι.



Στοιχισή σε σειρά

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες

Συμμετείχε εποικοδομητικά στη δραστηριότητα και στοιχήθηκε σωστά.

Χρειάζεται βελτίωση

Δεν συμμετείχε εποικοδομητικά και δεν στοιχήθηκε σωστά.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα των παιδιών να στοιχίζονται σε σειρά και να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους | **Απαραίτητα βοηθητικά μέσα:** Κανένα **Απαραίτητη προετοιμασία:** Καμία | **Χρόνος:** 15 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι πρέπει να μπου σε σειρά με βάση την ημέρα των γενεθλίων τους. Δείξτε στη μια άκρη της αίθουσας και πείτε τους ότι αυτή η πλευρά είναι ο Ιανουάριος. Δείξτε στην άλλη άκρη της αίθουσας και πείτε τους ότι αυτή η πλευρά είναι ο Δεκέμβριος. Πρέπει όλοι να κάνουν ησυχία και να μην μιλάνε καθόλου. Μόλις στοιχηθούν, πρέπει όλοι να κάτσουν ακίνητοι και να σηκώσουν το χέρι τους.
2. Ρωτήστε τα παιδιά με ποιους τρόπους θα μπορούσαν να επικοινωνήσουν χωρίς να μιλάνε. Θα μπορούσαν να αναφέρουν χειρονομίες, μορφασμούς, κ.λπ.
3. Ξεκινήστε αυτόν τον γύρο ζητώντας από τα παιδιά να μπου σε σειρά με βάση την ημέρα των γενεθλίων τους και λέγοντας «Πάμε!» ή χρησιμοποιώντας κάποιον διασκεδαστικό τρόπο εκκίνησης, που δεν έρχεται σε αντίθεση με τις πολιτισμικές συνήθειες των παιδιών.
4. Ζητήστε από τα παιδιά να λένε με τη σειρά τα γενέθλιά τους, για να βεβαιωθείτε ότι έχουν στοιχηθεί σωστά.

Αγαλματένιοι χορευτές

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Μη ικανοποιητική επίδοση Δεν μπορούσε να αναφέρει καμία στρατηγική ελέγχου των παρορμήσεων.

Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Ανέφερε κάποιες στρατηγικές ελέγχου των παρορμήσεων.

Εξαιρετικό Ανέφερε όλες τις στρατηγικές ελέγχου των παρορμήσεων.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα των παιδιών να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους | **Απαραίτητα βοηθητικά μέσα:** Μουσική **Απαραίτητη προετοιμασία:** Καμία | **Χρόνος:** 15 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα ^{1 2 3 4 5 6}

1. Ανακεφαλαιώστε τις στρατηγικές ελέγχου των παρορμήσεων: βαθιές ανάσες, εσωτερικός διάλογος, μικρές νευρικές κινήσεις ή οποιαδήποτε άλλη πολιτισμικά κατάλληλη μέθοδο.
2. Για αυτή τη δραστηριότητα θα πρέπει να έχετε αρκετό ελεύθερο χώρο. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια.
3. Πείτε στα παιδιά ότι θα παίξετε ένα παιχνίδι που ονομάζεται «Αγαλματένιοι χορευτές».
4. Εξηγήστε στα παιδιά ότι υπάρχουν 2 κανόνες: όταν ακούν μουσική, θα πρέπει να χορεύουν. Όταν η μουσική σταματάει, θα πρέπει να μένουν ακίνητοι σαν αγάλματα. Αν τα παιδιά δεν μείνουν ακίνητα, θα βγαίνουν από το παιχνίδι.
5. Αφού κατανοήσουν τους κανόνες, παίξτε έναν δοκιμαστικό γύρο. Βάλτε μουσική και χορέψτε και εσείς. Σταματήστε τη μουσική όταν τα παιδιά δεν το περιμένουν. Ρωτήστε τα παιδιά ποιο δεν σταμάτησε να χορεύει, ώστε να αυτοπροσδιορίσουν αν πρέπει να βγουν από το παιχνίδι.
6. Παίξτε μερικούς ακόμα απλούς γύρους.



7. Όταν τα παιδιά εξοικειωθούν με αυτή την εκδοχή, προσθέστε κι άλλους κανόνες. Αν η μουσική είναι δυνατά, θα χορεύουν πιο γρήγορα. Αν είναι σιγά, θα χορεύουν πιο αργά. Αν παίζετε εσείς μουσική, μπορείτε να αλλάζετε τον ρυθμό. Αν παίζετε γρηγορότερα, θα πρέπει να χορεύουν γρηγορότερα. Αν παίζετε πιο αργά, θα πρέπει να χορεύουν πιο αργά.
8. Συνεχίστε να παίζετε μέχρις ότου χάσουν όλα τα παιδιά ή μέχρι να τελειώσει η ώρα του μαθήματος.
9. Μετά το τέλος του παιχνιδιού, ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν σε ένα χαρτί ή να σηκωθούν όρθια με τη σειρά και να σας πουν ποιες στρατηγικές ελέγχου των παρορμήσεων χρησιμοποίησε το καθένα. Ζητήστε από κάθε παιδί να σας απαριθμήσει και τις υπόλοιπες στρατηγικές ελέγχου των παρορμήσεων.

Δραστηριότητες παντομίμας

1 = Χρειάζεται βελτίωση Έκανε 5 ή περισσότερα λάθη κατά την εφαρμογή / περιγραφή της κίνησης, προκαλούσε αναστάτωση στην τάξη.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Έκανε 5 ή περισσότερα λάθη κατά την εφαρμογή / περιγραφή της κίνησης, αλλά προσπαθεί να συγκεντρωθεί.

3 = Αναποκρίνεται στις προσδοκίες Έκανε 3 ή 4 λάθη κατά την εφαρμογή / περιγραφή της κίνησης.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Έκανε 1 ή 2 λάθη κατά την εφαρμογή / περιγραφή της κίνησης.

5 = Εξαιρετική επίδοση Εφάρμοσε ή απαριθμήσε σωστά όλες τις κινήσεις.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

> Τροποποιήστε τις παρακάτω κινήσεις αν δεν είναι κατάλληλες για την περίπτωση, ή αν τα παιδιά τις έχουν βαρεθεί από το Μάθημα 6.1.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα των παιδιών να χρησιμοποιούν τη λειτουργική μνήμη και να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους | **Απαραίτητα βοηθητικά μέσα:** Κανένα | **Απαραίτητη προετοιμασία:** Καμία | **Χρόνος:** 15 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα παίξουν ένα παιχνίδι που βασίζεται στη μνήμη. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια και να σχηματίσουν έναν κύκλο, ή να μπουν σε σειρά αν δεν υπάρχει αρκετός χώρος. Περιμένετε να σχηματίσουν τον κύκλο και στη συνέχεια δώστε τις οδηγίες.
2. Εξηγήστε ότι θα λέτε μία κίνηση, την οποία θα εκτελούν σε κύκλο. Πείτε τους να θυμούνται όλες τις κινήσεις. Θα παίξετε 4 γύρους και θα πρέπει να θυμούνται τις κινήσεις. Πείτε ότι οι τρεις πρώτοι γύροι περιλαμβάνουν κίνηση και ο τέταρτος περιλαμβάνει ομιλία. Δεν πρέπει να μιλάνε την ώρα που αναπαριστούν τις κινήσεις. Καθώς λέτε τις κινήσεις, γράψτε τις στον πίνακα σε απλή γλώσσα ή ζωγραφίστε εικόνες με βάση τις κινήσεις.
3. **ΠΕΙΤΕ >**
 - Στον πρώτο γύρο, θα λέω κάθε μια από τις 5 κινήσεις και στη συνέχεια θα τις εφαρμόσουμε μαζί μία-μία.
 - Στον δεύτερο γύρο, θα πω και τις 5 κινήσεις και στη συνέχεια θα εφαρμόσετε και τις 5 στη σειρά. Θα κάνετε διαδοχικά και τις 5 κινήσεις.
 - Στον τρίτο γύρο, θα πρέπει να θυμάστε και να εφαρμόσετε και τις 5 κινήσεις. Εφαρμόζετε τις κινήσεις χρησιμοποιώντας τη μνήμη σας.
 - Στον τέταρτο γύρο, θα πρέπει να απαριθμήσετε και τις 5 κινήσεις με τη σειρά που τις είπα. Θα απαριθμήσετε όλες τις κινήσεις χρησιμοποιώντας τη μνήμη σας.
4. Παίξτε μία φορά όλοι μαζί και τους 4 γύρους. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να αναπαριστά τις κινήσεις για τα παιδιά. Επαναλάβετε όλους τους γύρους.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Παρουσιάστε πώς εκτελείται η κάθε κίνηση και περιμένετε 20 δευτερόλεπτα για να τη μιμηθεί το κάθε παιδί.

““

5.

(εκτέλεση των κινήσεων μία-μία, εκτέλεση όλες μαζί, εκτέλεση από μνήμης, απαρίθμηση από μνήμης) χωρίς βοήθεια από τον εκπαιδευτή.

ΠΕΙΤΕ > *Γύρος 1. Όταν λέω μια κίνηση, θα εφαρμόζουμε τις κινήσεις όλοι μαζί.*

- Πετάω μια μπάλα
- Αγκαλιάζω τον εαυτό μου • Βάζω τα παπούτσια μου
- Διπλώνω μια κουβέρτα
- Γράφω ένα γράμμα

““

6.

ΠΕΙΤΕ > *Γύρος 2. Θα πω και τις 5 κινήσεις και στη συνέχεια θα τις εκτελέσετε όλες στη σειρά. Έτοιμοι; Πετάω μια μπάλα, Αγκαλιάζω τον εαυτό μου, Βάζω τα παπούτσια μου, Διπλώνω μια κουβέρτα, Γράφω ένα γράμμα - Πάμε!*

““

7.

ΠΕΙΤΕ > *Γύρος 3. Εκτελέστε και τις 5 κινήσεις στη σειρά! Πάμε!*

““

8.

ΠΕΙΤΕ > *Τώρα, στον τέταρτο γύρο, θα απαριθμήσουμε όλοι μαζί και τις 5 κινήσεις, με τη σειρά που τις είπα. Πάμε!*

9. Εξηγήστε ότι τώρα θα επαναλάβετε τη δραστηριότητα, γιατί η επανάληψη ενδυναμώνει τη μνήμη.
10. Επαναλάβετε τη δραστηριότητα, αλλά με τα παιδιά να εκτελούν τις κινήσεις χωρίς τη δική σας βοήθεια. Στον γύρο 1, θα πρέπει να λέτε τις κινήσεις μία-μία ώστε να τις εκτελούν τα παιδιά, ενώ στον γύρο 2 θα πρέπει να πείτε όλες τις δραστηριότητες μαζί και στη συνέχεια να τις εκτελέσουν. Αν τα παιδιά θυμούνται εύκολα τις κινήσεις στον δοκιμαστικό γύρο, χρησιμοποιήστε νέες κινήσεις που ταιριάζουν στην περίπτωση σας.

Ζευγάρι χειραψίας

Αντικείμενο αξιολόγησης: Λειτουργική μνήμη | Απαραίτητα βοηθητικά μέσα:

Κανένα | Απαραίτητη προετοιμασία: Καμία Χρόνος: 5 λεπτά | Σύνθεση:

Ζευγάρια

1. Αναθέστε στα παιδιά μια διασκεδαστική δραστηριότητα, όπως η ζωγραφική.
2. Καλέστε τα παιδιά σε ζευγάρι για να σας παρουσιάσουν τον χορό της χειραψίας.
3. Τα παιδιά θα πρέπει να βρουν τον παρτενέρ του χορού χειραψίας από την Εβδομάδα 6 και να έρθουν να σας παρουσιάσουν τον χορό χειραψίας.
4. Παρατηρήστε αν τα παιδιά θυμούνται ποιος ήταν ο παρτενέρ τους και τα βήματα του χορού χειραψίας.



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 2, Εβδομάδα 7

161

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 8

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 3, Εβδομάδα 8

163

Εβδομάδα 8, Μάθημα 1

Εκφράζουμε τα συναισθήματά μας

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων

Θέμα: Κατανόηση των συναισθημάτων

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Εκφράζουμε τα συναισθήματά μας
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Τι αισθάνομαι σήμερα; (40 λεπτά) σελ. 50 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Συναισθηματική ηρεμία από την κορυφή ως τα νύχια (20 λεπτά) σελ. 52 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 3, Εβδομάδα 8, Μάθημα 1

164

Μάθημα ΚΣΜ: Εκφράζουμε τα συναισθήματά μας

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων | Θέμα: Κατανόηση των συναισθημάτων | Ηλικία: 6-11 ετών | Διάρκεια: 30 λεπτά Θεματική ενότητα: 3 | Εβδομάδα: 8 | Μάθημα: 1

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν ενδείξεις στο σώμα τους που τα βοηθούν να προσδιορίζουν και να ονομάζουν τα αισθήματά τους.
- Αναγνωρίζουν ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα.
- Κατονομάζουν διάφορα συναισθήματα: χαρά, λύπη, τρόμος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια.
Προσαρμόστε τα παραπάνω σε 6 καθημερινά συναισθήματα που σχετίζονται με την περίπτωση.
- Αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να τα εκδηλώνουν σε διαφορετικές καταστάσεις.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Κιμωλίες ή κόλλα
- Μαυροπίνακας (προαιρετικά)
- Κάρτες με λέξεις και εκφράσεις συναισθημάτων (για παράδειγμα: χαρά, λύπη, τρόμος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια). **Προσαρμόστε τα παραπάνω σε 6 καθημερινά συναισθήματα που σχετίζονται με την περίπτωση.** Βλ. υποδείγματα [σελ. 168](#)
- Αυτοκόλλητη ταινία ή πινέζες
- Χαρτί
- Μαρκαδόροι, ξυλομπογιές ή κηρομπογιές

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Προετοιμάστε κάρτες με λέξεις και εικόνες που περιγράφουν διαφορετικά αισθήματα και συναισθήματα, **προσαρμοσμένες στην περίπτωσή σας** (για παράδειγμα: χαρά, λύπη, τρόμος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια) και πάρτε τις κάρτες μαζί σας στην τάξη για το μάθημα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Τα συναισθήματα αποτελούν πολύ ευαίσθητο θέμα συζήτησης και μπορεί να αναφερθούν τυχόν εμπειρίες των παιδιών που σχετίζονται με βία, εκτοπισμό ή άλλα τραυματικά γεγονότα. Παρατηρήστε ποια παιδιά δυσκολεύονται να παραμείνουν ακίνητα και δουλέψτε μαζί τους μετά το τέλος του μαθήματος ή όση ώρα τα υπόλοιπα παιδιά κάνουν κάποια ατομική εργασία. Ενθαρρύνετε αυτά τα παιδιά να παίρνουν βαθιές αναπνοές ή να εφαρμόζουν άλλες τεχνικές που θα τα βοηθήσουν να ηρεμήσουν. Μπορεί να χρειαστεί να δουλέψετε με αυτά τα παιδιά μετά τη λήξη των μαθημάτων, και θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να τα παραπέμψετε σε κάποια αρμόδια υπηρεσία, αν χρειαστεί.
- Πρέπει να γνωρίζετε και να λαμβάνετε υπόψη σας τα επίπεδα άγχους των παιδιών πριν τους ζητήσετε να αναπαραστήσουν ένα συναίσθημα μπροστά σε όλη την τάξη. Είναι σημαντικό να μην τους ζητάτε να μιλούν για αυτά τα συναισθήματα μπροστά σε άλλους, αν δεν αισθάνονται έτοιμα.



ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα ξεκινάει με τον σκοπό της ημέρας και μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Τα παιδιά συζητούν ομαδικά τα συναισθήματα και συμμετέχουν σε δραστηριότητα όπου εκδηλώνουν συναισθήματα χρησιμοποιώντας εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος. Στη συνέχεια, παίζουν ένα παιχνίδι με σκοπό να μοιραστούν καταστάσεις που

τους προκαλούν διαφορετικά συναισθήματα. Τα παιδιά θα παίξουν σε ζευγάρια ένα παιχνίδι για να δείξουν ότι γνωρίζουν πώς εκφράζεται το κάθε συναίσθημα μέσω του προσώπου και μέσω του σώματός τους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής αναθέτει στα παιδιά εργασία για το σπίτι για να προετοιμαστούν για το επόμενο μάθημα και επανεξετάζει τα γεγονότα της ημέρας.

Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα | **Χρόνος:** 3 λεπτά | **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
- “ — 2. **ΠΕΙΤΕ** > *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: Ξέρω πώς αισθάνομαι.*
3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας
- ? — 4. **ΡΩΤΗΣΤΕ** > *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*
5. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
- “ — 6. **ΠΕΙΤΕ** > *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας. -1 Ξέρω πώς αισθάνομαι.*
7. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.



Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Κάρτες συναισθημάτων | **Χρόνος:** 10 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Τα συναισθήματα που έχουν νιώσει τα παιδιά στο παρελθόν ενδέχεται να συνδέονται με συγκρούσεις ή εκτοπισμό. Παρατηρείτε τα παιδιά για τυχόν εκδήλωση έντονων συναισθηματικών αντιδράσεων στη δραστηριότητα και παραπέμψτε τα στην κατάλληλη υπηρεσία υποστήριξης αν το κρίνετε απαραίτητο.

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι το σημερινό μάθημα αφορά τα συναισθήματα. Ρωτήστε τα παιδιά τι συναισθήματα έχουν νιώσει στο παρελθόν. Ρωτήστε τα παιδιά πώς ένιωθαν το σώμα τους σε διαφορετικά σχετικά σενάρια. Για παράδειγμα, όταν κάποιος μαγειρεύει το αγαπημένο τους φαγητό ή όταν κάποιος τους παίρνει το πιάτο με το αγαπημένο τους φαγητό, όταν ο εκπαιδευτής επαινεί τη ζωγραφιά τους μέσα στην τάξη.
2. Κολλήστε τις κάρτες συναισθημάτων (για παράδειγμα: χαρά, λύπη, τρόμος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια ή 6 καθημερινά συναισθήματα, κατάλληλα από πολιτισμικής άποψης) στον πίνακα. Αν δεν προετοιμάσατε τις κάρτες πριν από το μάθημα, απλώς γράψτε τις λέξεις και ζωγραφίστε τα προσωπικά στον μαυροπίνακα.
3. Αν τα παιδιά είναι σε θέση να διαβάζουν, ζητήστε τους να διαβάσουν το όνομα μιας κάρτας συναισθημάτων ή ρωτήστε τα πώς πιστεύουν ότι αισθάνονται τα προσωπικά.
4. Αναπαραστήστε το κάθε συναίσθημα για τα παιδιά.

Παραδείγματα απαντήσεων:

- Χαρά - χαμόγελο, ανοιχτή αγκαλιά, ορθωμένο ανάστημα
- Έκπληξη - γουρλωμένα μάτια, ανοιχτό στόμα, βήμα προς τα πίσω
- Λύπη - δάκρυα, τρεμάμενα χείλη, συνοφρύωμα
- Τρόμος - ανοιχτά μάτια, ταραχή, χέρια μαζεμένα στο στήθος/σφιγμένοι μύες
- Θυμός - ταραχή, σφιγμένο σαγόνι/μύες, σμιγμένα φρύδια
- Υπερηφάνεια - χαμόγελο, ορθωμένο ανάστημα

? 5. ΡΩΤΗΣΤΕ >

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



> Σε ορισμένες κοινωνίες, τα κορίτσια (ή τα αγόρια) μπορεί να μην αισθάνονται άνετα να συζητούν για τον τρόπο που εκδηλώνεται στο σώμα τους ένα συναίσθημα. Χωρίστε την τάξη σε ομάδες με βάση το φύλο ή τροποποιήστε τη δραστηριότητα, συζητώντας μόνο τι σημαίνει το κάθε συναίσθημα.



- Τι σημαίνει αυτό το συναίσθημα;
- Έχετε νιώσει έτσι παλιότερα;
- Πώς εκφράζει το σώμα σας αυτό το συναίσθημα;
- Πώς φαίνεται στο πρόσωπό μας αυτό το συναίσθημα;



6. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία με κάθε κάρτα συναισθημάτων: ζητήστε από τα παιδιά να διαβάσουν το συναίσθημα στην κάρτα, αναπαραστήστε το συναίσθημα, συζητήστε με βάση τις ερωτήσεις.







Συναίσθημα	Έκφραση προσώπου	Γλώσσα σώματος
------------	------------------	----------------



Χαρά		
------	---	---

Έκπληξη		
---------	---	---

Λύπη		
------	--	--

Φόβος		
-------	---	---

Θυμός		
-------	---	---

Υπερηφάνεια		
-------------	---	---



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν θέλετε να ζητήσετε από κάποιον μαθητή να αναπαραστήσει ένα συναίσθημα μπροστά σε όλη την τάξη, επιλέξτε προσεκτικά ώστε να μην πυροδοτήσετε τυχόν ανεξέλεγκτη συναισθηματική αντίδραση, καθώς πλέον γνωρίζετε ποια παιδιά είναι σε ευαίσθητη ψυχολογική κατάσταση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Είναι σημαντικό να γνωρίζετε αν κάποια παιδιά αισθάνονται λυπημένα ή φοβισμένα λόγω πρόσφατων γεγονότων στη ζωή τους και να μην χρησιμοποιείτε τα συναισθήματα αυτά με τα συγκεκριμένα παιδιά όταν έχουν την κιμωλία στο χέρι τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Το πολιτισμικό υπόβαθρο ορισμένων παιδιών μπορεί να μην τους επιτρέπει να καθίσουν στο πάτωμα, ή το πάτωμα μπορεί να είναι βρώμικο. Προσαρμόστε τη δραστηριότητα αν χρειάζεται.

7. Αφού συζητήσετε όλα τα συναισθήματα, κρατήστε ψηλά μια κάρτα συναισθημάτων και ζητήστε από όλα τα παιδιά να αναπαραστήσουν το συναίσθημα **Η** ζητήστε από ένα παιδί να σηκωθεί και να αναπαραστήσει ένα συναίσθημα, το οποίο θα πρέπει να μαντέψει η υπόλοιπη τάξη.
8. Αναλύστε το κάθε συναίσθημα ξεχωριστά μέχρι τα παιδιά να κατανοήσουν και τα 6 συναισθήματα.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Εξωτερικεύουμε τα συναισθήματά μας | **Χρόνος:** 12 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα / Ζευγάρια

1. Πριν δώσετε τις οδηγίες, ζητήστε από όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια και να σχηματίσουν έναν κύκλο, ή εναλλακτικά να σχηματίσουν αντικριστά δύο σειρές αν δεν υπάρχει αρκετός χώρος.
2. Μόλις τα παιδιά είναι έτοιμα, εξηγήστε το παιχνίδι. Πείτε στα παιδιά ότι θα περιγράψουν τι συναισθήματα τους προκαλούν διαφορετικές καταστάσεις. Τα παιδιά θα περνάνε από χέρι σε χέρι μια κιμωλία καθώς όλοι χειροκροτούν με ρυθμό. Όταν πείτε «Στοπ!», όποιος έχει την κιμωλία στο χέρι του θα πρέπει να επαναλάβει αυτό που λέτε και να ολοκληρώνει την πρόταση. Εσείς θα λέτε «Αισθάνομαι...» και θα συμπληρώνετε την πρόταση με ένα συναίσθημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε «Αισθάνομαι λυπημένος/η όταν...». Το παιδί που κρατάει την κιμωλία θα πρέπει, για παράδειγμα, να πει «Αισθάνομαι λυπημένος/η όταν οι άλλοι με κοροϊδεύουν.»
3. Πείτε στα παιδιά να αρχίσουν να δίνουν ο ένας στον άλλο την κιμωλία και να χτυπάνε παλαμάκια με ρυθμό. Πείτε «στοπ» σε διαφορετικό παιδί κάθε φορά και χρησιμοποιήστε μία από τις παρακάτω προτάσεις:
 - Αισθάνομαι χαρούμενος/η όταν...
 - Αισθάνομαι λυπημένος/η όταν...
 - Αισθάνομαι φοβισμένος/η όταν...
 - Αισθάνομαι έκπληκτος/η όταν...
 - Αισθάνομαι θυμωμένος/η όταν...
 - Αισθάνομαι υπερήφανος/η όταν...
4. Ολοκληρώστε το παιχνίδι όταν έχουν παίξει όλα τα παιδιά.
5. Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ζευγάρια με τον διπλανό τους και να καθίσουν αντικριστά στο πάτωμα.
6. Ζητήστε τους να σκύψουν το κεφάλι τους. Μόλις πείτε ένα συναίσθημα, τα παιδιά θα σηκώνουν το κεφάλι τους και θα δείχνουν πώς αποτυπώνεται αυτό το συναίσθημα στο πρόσωπό τους. Εξηγήστε ότι θα πρέπει να προσπαθήσουν να θυμούνται τι χαρακτηριστικά έχει το κάθε συναίσθημα και να το προβάλλουν μέσω του σώματός τους.



Θα πρέπει επίσης να κοιτούν τον συμπαίκτη τους και να βλέπουν τι δείχνει.

7. Πείτε δυνατά τα έξι συναισθήματα - χαρά, λύπη, φόβος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια.
8. Ανάμεσα σε κάθε γύρο, δώστε στα παιδιά 15-30 δευτερόλεπτα να παρατηρούν το ένα το πρόσωπο του άλλου καθώς εκφράζουν τα συναισθήματα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν τα παιδιά βρίσκονται σε ευαίσθητη ψυχολογική κατάσταση, δεν ενδείκνυται να τους ζητήσετε να χρησιμοποιήσουν τα συναισθήματα «λύπη» ή «φόβος» χωρίς αναστοχαστική διαδικασία. Αποφύγετε τη χρήση τους αν κρίνεται απαραίτητο.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Εργασία για το σπίτι | **Χρόνος:** 5 λεπτά | **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα

1. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** Ποιος θυμάται τον σκοπό της ημέρας;
Απάντηση: Ξέρω πώς αισθάνομαι.
2. Αναθέστε στα παιδιά εργασία για το σπίτι την οποία θα προετοιμάσουν για το επόμενο μάθημα. Στο σπίτι, τα παιδιά θα πρέπει να παρατηρήσουν πότε αισθάνονται ένα από τα 6 συναισθήματα που έμαθαν σήμερα και πώς εκδηλώνεται στο σώμα τους. Θα πρέπει να αξιοποιήσουν αυτή την ανάμνηση σε μια δραστηριότητα του επόμενου μαθήματος.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Τι αισθάνομαι σήμερα; (40 λεπτά) σελ. 50 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Συναισθηματική ηρεμία από την κορυφή ως τα νύχια (20 λεπτά) σελ. 52 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ
> Προσαρμόστε
τα προσωπάκια
ώστε να μοιάζουν
με παιδιά του
περιβάλλοντός σας.

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΚΑΡΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Χαρούμενος/η



Έκπληκτος/η



Φοβισμένος/η



Λυπημένος/η



Υπερήφανος/η



Θυμωμένος/η



Εβδομάδα 8, Μάθημα 2

Πότε νιώθω τι

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων

Θέμα: Αναγνώριση συναισθημάτων

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Πότε νιώθω τι
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Βιβλίο συναισθηματικών αποτυπωμάτων (40 λεπτά) σελ. 56 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Τίγρης, τίγρης, πάνθηρας (20 λεπτά) σελ. 62 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Μάθημα ΚΣΜ: Πότε νιώθω τι

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων | **Θέμα:** Κατανόηση των συναισθημάτων | **Ηλικία:** 6-11 ετών |
Διάρκεια: 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 3 | **Εβδομάδα:** 8 | **Μάθημα:** 2

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίζουν ενδείξεις στο σώμα τους που τα βοηθούν να προσδιορίζουν και να ονομάζουν τα αισθήματά τους.
- Αναγνωρίζουν καταστάσεις οι οποίες τους προκαλούν συγκεκριμένα συναισθήματα.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Χαρτί
- Μαρκadόροι/κηρομπογιές
- Πίνακας παρουσιάσεων ή μαυροπίνακας και κιμωλία

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Καμία

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Ορισμένα από τα συναισθήματα που θυμούνται τα παιδιά μπορεί να συνδέονται με μια κατάσταση κρίσης ή με κακές αναμνήσεις από το σπίτι. Στις δραστηριότητες συναισθημάτων, θα πρέπει να περιφέρεστε ανάμεσα στα ζευγάρια. Αν αναφερθεί κάποιο ευαίσθητο ζήτημα, αντιμετωπίστε το μιλώντας ιδιαίτερω στο συγκεκριμένο παιδί και μετακινήστε τον συμπαίκτη του σε κάποια άλλη ομάδα.

- Όταν δίνετε στα παιδιά την ευκαιρία να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους, είναι σημαντικό να υπενθυμίσετε σε όλη την τάξη τους κανόνες που δημιουργήσατε όλοι μαζί για να διασφαλίσετε ότι ο ΑΧΑΜ είναι ένας ασφαλής χώρος, ώστε όλοι να θυμούνται τους κανόνες ακούγοντας τους συμμαθητές τους.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Στην αρχή του μαθήματος, τα παιδιά προσδιορίζουν το συναίσθημα που νιώθουν εκείνη τη στιγμή και το μοιράζονται με τους συμμαθητές τους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής ανακοινώνει τον σκοπό της ημέρας και στη συνέχεια παρουσιάζει τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Τα παιδιά αξιολογούν ξανά τα συναισθήματά τους και επισημαίνουν το αν διαφέρουν σε σχέση με πριν. Στη συνέχεια, προσδιορίζουν πώς γνωρίζουν τι αισθάνονται. Τα παιδιά συμβουλευονται την εργασία που ετοίμασαν στο σπίτι και ζωγραφίζουν το συναίσθημα που αισθάνονταν. Τα παιδιά συζητούν τις ζωγραφίες τους σε ζευγάρια και στη συνέχεια τις μοιράζονται με όλη την ομάδα. Ο εκπαιδευτής ολοκληρώνει το μάθημα με μια συζήτηση για το πώς αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και ανακεφαλαιώνει τον σκοπό της ημέρας.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα | **Χρόνος:** 7 λεπτά | **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα

1. Μόλις τα παιδιά μπουν στην τάξη, ζητήστε τους να καθίσουν σε κύκλο.
2. Πριν τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας, ζητήστε από κάθε παιδί να πει πώς αισθάνεται για να εξασκηθούν στην αναγνώριση των συναισθημάτων τους. Πείτε τους να θυμούνται πώς αισθάνονται. Μοιραστείτε με τα παιδιά πώς αισθάνεστε - για παράδειγμα, «Αισθάνομαι αγχωμένος/η γιατί πρέπει να αρχίσουμε το μάθημα στην ώρα του.»
3. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
- “ — 4. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Μπορώ να αναγνωρίσω τα συναισθήματά μου.***
5. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
- ? — 6. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*
- “ — 7. **ΠΕΙΤΕ >**
 - *Σήμερα θα εστιάσουμε την ενσυνειδητότητά μας στη θερμότητα. Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Πάρτε μια βαθιά ανάσα.*
 - *Εκπνεύστε αργά και προσπαθήστε να χαλαρώσετε. Σφίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας και χαλαρώστε τα, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει. Σφίξτε τους μύς των ποδιών και των γονάτων σας και χαλαρώστε τους τελείως, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει από τα πόδια σας.*
 - *Σφίξτε τους γοφούς σας και αφήστε τη θερμότητα να ζεστάνει την καρέκλα σας καθώς χαλαρώνετε. Σφίξτε την κοιλίτσα σας και χαλαρώστε την, νιώθοντας τη θερμότητα να εκπέμπεται.*
 - *Σφίξτε τους μύς στον θώρακά σας και μετά χαλαρώστε, απελευθερώνοντας θερμότητα. Ανασηκώστε τους ώμους σας προς τα αυτιά σας και μετά κατεβάστε τους προς τα πίσω, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει.*
 - *Σφίξτε τα χέρια σας και χαλαρώστε τα, νιώθοντας τη θερμότητα να φεύγει από τα δάχτυλά σας. Νιώστε τη θερμότητα να ανεβαίνει στον λαιμό και να τυλίγει το κεφάλι σας. Νιώστε ολόκληρο το σώμα σας ζεστό και χαλαρό.*
8. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.



- “ — 9. **ΠΕΙΤΕ** > Τώρα, επαναφέρετε την προσοχή σας στην τάξη. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Κάντε κυκλάκια με τους καρπούς σας. Τεντώστε τα χέρια σας προς τον ουρανό και τινάξτε τα. Αν έχετε κλείσει τα μάτια σας, τώρα ανοίξτε τα αργά.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Τι αισθάνεστε σήμερα; | **Χρόνος:** 10 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

- “ — 1. **ΠΕΙΤΕ** > Θέλω να σκεφτείτε τι αισθάνεστε σήμερα. Αισθάνεστε το ίδιο ή διαφορετικά σε σχέση με την αρχή του μαθήματος;
2. Δώστε στα παιδιά ένα λεπτό να σκεφτούν τι αισθάνονται πριν μοιραστούν τις σκέψεις τους με την υπόλοιπη τάξη.
3. Δείξτε στα παιδιά πώς μοιράζονται τα συναισθήματά τους με την υπόλοιπη τάξη.
- “ — 4. **ΠΕΙΤΕ** > Σήμερα, αισθάνομαι χαρούμενος/η. Αισθάνομαι διαφορετικά σε σχέση με πριν. Πριν αισθανόμουν αγχωμένος/η γιατί έπρεπε να αρχίσουμε το μάθημα στην ώρα του. Εσείς πώς αισθάνεστε σήμερα;
5. Ζητήστε από κάθε παιδί να μοιραστεί πώς αισθάνεται με την υπόλοιπη τάξη. Γράψτε τα συναισθήματα των παιδιών στον πίνακα.
6. Ρωτήστε τα παιδιά πώς κατάλαβαν τι αισθάνονται αυτή τη στιγμή. Ρωτήστε μερικά παιδιά.
- “ — 7. Δώστε τους ένα παράδειγμα, **ΠΕΙΤΕ** > Καταλαβαίνω τι αισθάνομαι από τον τρόπο που αντιδρά το σώμα μου. Χαμογελάω, το σώμα μου είναι χαλαρό και αισθάνομαι ανάλαφρος/η.
8. Εξηγήστε ότι καταλαβαίνουμε τι αισθανόμαστε από την αντίδραση του σώματός μας.
9. Γράψτε 6 συναισθήματα, προσαρμοσμένα στην περίπτωση σας, στον πίνακα - χαρά, λύπη, τρόμος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια.
10. Ρωτήστε τα παιδιά πώς ακριβώς αισθάνονται όταν είναι χαρούμενα. Γράψτε τις απαντήσεις τους στον πίνακα.
11. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία για όλα τα συναισθήματα που έχετε σημειώσει τον πίνακα, ρωτώντας «Πώς αισθάνεστε όταν είστε....», και γράψτε την ερώτηση στον πίνακα.

Παραδείγματα απαντήσεων:

- Λυπημένος/η - κλαίω, τρέμουν τα χείλη μου, είμαι κουρασμένος/η, κατσοφιασμένος/η, αποκαρδιωμένος/η.
- Φοβισμένος/η - ιδρώνω, η καρδιά μου χτυπάει γρήγορα, σφίγγονται οι μυς μου, κινούμαι προς τα πίσω ή θέλω να κρυφτώ.



- Έκπληκτος/η - η καρδιά μου χτυπάει γρήγορα, έχει κοπεί η ανάσα μου, έχω ανοιχτά μάτια/στόμα.
- Θυμωμένος/η - η καρδιά μου χτυπάει γρήγορα, σφίγγω τα δόντια/τους μύς, νιώθω ότι μου έχει ανέβει το αίμα στο κεφάλι.
- Υπερήφανος/η- νιώθω την καρδιά μου να φουσκώνει, είμαι ήρεμος/η και νιώθω ψηλός/η.

12. Ανακεφαλαιώστε τις ιδέες των παιδιών για κάθε συναίσθημα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου»¹ και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Ζωγράφισε αυτό που αισθάνεσαι | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

1. Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται την εργασία που έκαναν στο σπίτι (σκοπός είναι να σκεφτούν τότε βίωσαν ένα από τα συναισθήματα και τι αντίδραση είχε το σώμα τους).
2. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα έχουν μερικά λεπτά να ζωγραφίσουν πώς ένιωθαν όταν βίωσαν ένα από αυτά τα συναισθήματα την προηγούμενη εβδομάδα.
3. Δώστε σε κάθε παιδί μια κόλλα χαρτί, μαρκαδόρους, κηρομπογιές ή ξυλομπογιές.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Σκέψου - Συζήτησε - Μοιράσου τα συναισθήματά σου |

Χρόνος: 8 λεπτά | **Σύνθεση:** Ζευγάρια / Όλη η ομάδα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Είναι σημαντικό να καθισχυράζετε τα παιδιά υπενθυμίζοντάς τους ότι βρίσκονται σε ασφαλή χώρο. Ενδεχομένως να είναι χρήσιμο να επαναλάβετε τους κανόνες της τάξης που σχετίζονται με τον ασφαλή χώρο πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.

1. Μόλις τα παιδιά ολοκληρώσουν τις ζωγραφιές τους, ζητήστε τους να σχηματίσουν ζευγάρια και να μοιραστούν τη ζωγραφιά τους με τον συμμαθητή τους. Ζητήστε τους να συζητήσουν τι αισθάνονται και πώς ένιωθαν.
2. Αφού συζητήσουν όλα τα παιδιά σε ζευγάρια για μερικά λεπτά, συγκεντρώστε ξανά όλα τα παιδιά μαζί.
3. Κατευθύνετε μια συζήτηση με τα παιδιά σχετικά με το τι ένιωθαν σε κάθε διαφορετικό συναίσθημα. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις ως οδηγό:
 - Πώς βιώνετε το κάθε διαφορετικό συναίσθημα;
 - Ποιο συναίσθημα ήταν ευχάριστο; Δυσάρεστο;
 - Τι ομοιότητες και διαφορές παρατηρήσατε μεταξύ των διαφορετικών συναισθημάτων;
 - Επηρεάστηκαν τα συναισθήματά σας από αυτό που συνέβη;



4. Ανακεφαλαιώστε τη συζήτηση. Τονίστε ότι αισθάνονταν διαφορετικά πράγματα ανάλογα με το τι συνέβαινε γύρω τους. Επίσης, τονίστε ότι κάποια συναισθήματα ήταν ευχάριστα, ενώ άλλα ήταν δυσάρεστα. Ενημερώστε τα παιδιά ότι θα το συζητήσετε ξανά στο επόμενο μάθημα.



5. **ΡΩΤΗΣΤΕ** > Ποιος θυμάται τον σκοπό της ημέρας;

Απάντηση: **Μπορώ να αναγνωρίσω τα συναισθήματά μου.**

6. Ζητήστε από τα παιδιά να παρατηρήσουν τι συναισθήματα βίωσαν μέχρι το επόμενο μάθημα. Προτείνετε να παρατηρήσουν σε ποιες περιπτώσεις εκδηλώνουν το κάθε συναίσθημα.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Βιβλίο συναισθηματικών αποτυπωμάτων (40 λεπτά) σελ. 56 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Τίγρης, τίγρης, πάνθηρας (20 λεπτά) σελ. 62 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Εβδομάδα 8, Μάθημα 3

Ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων **Θέμα:** Αναγνώριση συναισθημάτων

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Επίπεδα συναισθηματικής έντασης (30 λεπτά) σελ. 65 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Μην ξυπνήσεις τον αγρότη! (30 λεπτά) σελ. 46 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Μάθημα ΚΣΜ: Ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων | **Θέμα:** Κατανόηση των συναισθημάτων | **Ηλικία:** 6-11 ετών |
Διάρκεια: 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 3 | **Εβδομάδα:** 8 | **Μάθημα:** 3

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίζουν ενδείξεις στο σώμα τους που τα βοηθούν να προσδιορίζουν και να ονομάζουν τα αισθήματά τους, συμπεριλαμβανομένης της ανησυχίας (ΔΣ)
- Κατονομάζουν διάφορα συναισθήματα: χαρά, λύπη, τρόμο, έκπληξη, θυμό, υπερηφάνεια.
- Αναγνωρίζουν αισθήματα τα οποία τα κάνουν να νιώθουν όμορφα ή άσχημα

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

Καμία

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Καμία

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Παρά το γεγονός ότι καμία από τις δραστηριότητες δεν πυροδοτεί άμεσα ανεξέλεγκτη συναισθηματική αντίδραση, πρόκειται να συζητήσετε για ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά να σκεφτούν και άλλα δυσάρεστα συναισθήματα που συνδέονται με αναμνήσεις τραυματικών συμβάντων, αισθήματα απώλειας, πείνα, κ.λπ. Σε αυτή την περίπτωση, μιλήστε με τα παιδιά αυτά κατά τη διάρκεια ή μετά το μάθημα, ανάλογα με την αντίδραση που εκδήλωσαν. Να είστε έτοιμοι να ανταποκριθείτε στις ανάγκες τους προκαλώντας την ελάχιστη δυνατή αναστάτωση στην τάξη και φροντίστε να γνωρίζετε εκ των προτέρων τους κατάλληλους φορείς στους οποίους

μπορείτε να τους παραπέμψετε. Ίσως να χρειαστεί να μιλήσετε στον Υπεύθυνο ΚΣΜ πριν το μάθημα, και να τον ενημερώσετε για το ενδεχόμενο τα παιδιά να χρειαστούν υποστήριξη και φροντίδα.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα ξεκινάει με τον σκοπό της ημέρας και μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής κατευθύνει μια συζήτηση σχετικά με ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα. Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες και προετοιμάζουν σενάρια με βάση είτε ευχάριστα είτε δυσάρεστα συναισθήματα, ενώ οι συμπαίκτες τους μαντεύουν το συναίσθημα. Ο εκπαιδευτής διαβάζει διάφορα σενάρια και τα παιδιά σηκώνουν τα χέρια αν πιστεύουν ότι το συναίσθημα είναι ευχάριστο. Ο εκπαιδευτής ολοκληρώνει το μάθημα υπενθυμίζοντας τα παιδιά τους 3 σκοπούς της ημέρας αυτής της εβδομάδας.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα | **Χρόνος:** 4 λεπτά | **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
- “ — 2. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: Τα συναισθήματα μπορεί να είναι είτε ευχάριστα, είτε δυσάρεστα.*
3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
- ? — 4. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*
- “ — 5. **ΠΕΙΤΕ >** *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό.
Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας. Τα συναισθήματα μπορεί να είναι είτε ευχάριστα, είτε δυσάρεστα.*
- “ — 6. **ΠΕΙΤΕ >**
 - Σήμερα θα εστιάσουμε την ενσυνειδητότητά μας στο να αποβάλλουμε τις κακές σκέψεις. Μπορείτε, αν θέλετε, να κλείσετε τα μάτια σας ή να τα κρατήσετε ανοιχτά, αλλά χωρίς να τα σφίγγετε. Όλοι μαζί, θα εκπνεύσουμε και θα αποβάλλουμε όλες τις κακές σκέψεις.
 - Εισπνεύστε αργά και βαθιά από τη μύτη, σαν να μυρίζετε ένα λουλούδι και θέλετε να κρατήσετε τη μυρωδιά του όσο περισσότερο γίνεται. Εκπνεύστε αργά και βαθιά από το στόμα σας.
 - Στην επόμενη εισπνοή σας, νιώστε όλες τις κακές σκέψεις να φεύγουν από τα δάχτυλα, τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι και τον λαιμό σας, και να συγκεντρώνονται στην κοιλιά σας - την οποία έχετε φουσκώσει με τον αέρα που εισπνεύσατε. Εκπνεύστε δυνατά και με θόρυβο.
 - Νιώστε τις κακές σκέψεις να φεύγουν από την κοιλιά και το σώμα σας, μαζί με τον αέρα που εκπνέετε. Πάρτε δύο ακόμα αναπνοές με την ίδια τεχνική: εισπνεύστε όλες τις κακές σκέψεις και εκπνεύστε τις με δύναμη.
 - Εισπνεύστε αργά, μετρώντας και νιώθοντας να ρουφάτε μέσα σας τις κακές σκέψεις. Μετά εκπνεύστε δυνατά, ακούγοντας όλες τις κακές σκέψεις να φεύγουν από το σώμα σας.
 - Τώρα, πάρτε δύο βαθιές και αργές εισπνοές και εκπνοές, νιώθοντας τη διαφορά στο σώμα σας τώρα που έχετε διώξει όλες τις κακές σκέψεις.



7. Σταματήστε για μερικά δευτερόλεπτα, αφήνοντας τα παιδιά να πάρουν 2-3 βαθιές ανάσες.
8. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
9. **ΠΕΙΤΕ** > *Τώρα, αποκτήστε πάλι επίγνωση του σώματός σας. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε το σώμα σας.*

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Είναι σημαντικό να καθησυχάζετε τα παιδιά υπενθυμίζοντάς τους ότι βρίσκονται σε ασφαλή χώρο. Ενδεχομένως να είναι χρήσιμο να επαναλάβετε τους κανόνες της τάξης που σχετίζονται με τον ασφαλή χώρο πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Ευχάριστα/Δυσάρεστα | **Χρόνος:** 6 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να ξαναθυμηθούν και να μοιραστούν με όλη την τάξη αυτά που συζητήθηκαν στα 2 προηγούμενα μαθήματα.
2. Εξηγήστε ότι μερικές φορές τα συναισθήματα μπορεί να είναι είτε ευχάριστα, είτε δυσάρεστα.
3. Ζητήστε από τα παιδιά να εξηγήσουν τι αισθάνονται στο σώμα τους όταν κάθονται άνετα, συγκριτικά με το όταν κάθονται άβολα.
4. Εξηγήστε ότι το ίδιο ισχύει και για τα συναισθήματα. Δώστε ένα παράδειγμα, λέγοντας ότι όταν παίζουν με έναν φίλο τους είναι χαρούμενα, αισθάνονται ευχάριστα. Ωστόσο, αν ο φίλος τους σπάσει το παιχνίδι, τότε θυμώνουν, το οποίο είναι δυσάρεστο.
5. Ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν πώς νιώθουν με κάθε συναίσθημα, και γιατί είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Σενάρια συναισθημάτων | **Χρόνος:** 15 λεπτά |

Σύνθεση: Μικρές ομάδες

1. Εξηγήστε τις οδηγίες για το σενάριο. Πείτε στα παιδιά ότι θα τα χωρίσετε σε 4 ομάδες και κάθε ομάδα θα δημιουργήσει ένα σενάριο όπου αισθάνονται είτε ευχάριστα, είτε δυσάρεστα.
2. Χωρίστε την τάξη σε 4 ομάδες. Αναθέστε σε 2 ομάδες να δημιουργήσουν ένα σενάριο με ευχάριστο συναίσθημα και στις άλλες 2 ομάδες ένα σενάριο με δυσάρεστο συναίσθημα.



Κάθε ομάδα θα προετοιμάσει ένα σενάριο που δείχνει πού και πώς προκαλείται το συγκεκριμένο συναίσθημα.

3. Δώστε στις ομάδες 5-7 λεπτά να δημιουργήσουν το σενάριο και στη συνέχεια συγκεντρώστε ξανά όλη την τάξη.
4. Δώστε σε κάθε ομάδα 2 λεπτά να παρουσιάσουν το σενάριό τους.
5. Μετά από κάθε παρουσίαση, ζητήστε από όλα τα παιδιά να ψηφίσουν: το συναίσθημα ήταν ευχάριστο ή δυσάρεστο; Στη συνέχεια, ζητήστε από εθελοντές να μαντέψουν το συναίσθημα στο σενάριο. Ζητήστε από την ομάδα που το παρουσίασε να πει αν η υπόλοιπη τάξη μάντεψε σωστά ή όχι.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Συμφωνώ - διαφωνώ | **Χρόνος:** 5 λεπτά

Σύνθεση: Όλη η ομάδα / Μικρές ομάδες / Ζευγάρια / Ατομική δραστηριότητα

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα παίξουν ένα παιχνίδι και δώστε τους οδηγίες. Όλοι θα σκύψουν το κεφάλι τους και θα κλείσουν τα μάτια τους. Εσείς θα περιγράψετε μια κατάσταση και ένα αντίστοιχο συναίσθημα. Αν πιστεύουν ότι το συναίσθημα θα ήταν ευχάριστο σε αυτή την περίπτωση, θα πρέπει να σηκώσουν το χέρι τους. Αν πιστεύουν ότι το συναίσθημα θα ήταν δυσάρεστο σε αυτή την περίπτωση, δεν θα πρέπει να σηκώσουν το χέρι τους.
2. Ζητήστε από ένα παιδί να επαναλάβει τις οδηγίες.
3. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σκύψουν το κεφάλι τους.
4. Μετρήστε πόσα χέρια σηκώνονται για κάθε συναίσθημα και κατάσταση και σημειώστε τον αριθμό. Μετά από κάθε γύρο, ζητήστε από τα παιδιά να κατεβάσουν τα χέρια τους.
5. Παρουσιάστε τις παρακάτω καταστάσεις και συναισθήματα:
 - Θυμώνετε αν κάποιος σπάσει το παιχνίδι σας.
 - Νιώθετε υπερήφανοι όταν παίρνετε καλό βαθμό σε ένα διαγώνισμα.
 - Λυπάστε όταν δεν υπάρχει σκοινάκι για να παίξετε στην ελεύθερη ώρα.
 - Νιώθετε έκπληξη όταν κάποιος έχει οργανώσει ένα πάρτι για σας.
 - Φοβάστε όταν βλέπετε ένα μεγάλο ζώο στον δρόμο για το σχολείο.
 - Χαίρεστε όταν τρώτε για βραδινό το αγαπημένο σας φαγητό.



6. Συγχαρείτε τα παιδιά που έμαθαν τόσα πράγματα αυτή την εβδομάδα. Υπενθυμίστε τους ότι στα 3 τελευταία μαθήματα έμαθαν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, τι προκαλεί στο σώμα τους κάθε συναίσθημα και, τέλος, έμαθαν να ξεχωρίζουν πότε ένα συναίσθημα είναι ευχάριστο και πότε είναι δυσάρεστο.
7. Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται τους σκοπούς της ημέρας από τα τρία τελευταία μαθήματα.
 - Ξέρω πώς αισθάνομαι.
 - Μπορώ να αναγνωρίσω τα συναισθήματά μου.
 - Τα συναισθήματα μπορεί να είναι είτε ευχάριστα, είτε δυσάρεστα.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Επίπεδα συναισθηματικής έντασης (30 λεπτά) σελ. 65 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Μην ξυπνήσεις τον αγρότη! (30 λεπτά) σελ. 46 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 9

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 3, Εβδομάδα 9

184

Εβδομάδα 9, Μάθημα 1

Πότε νιώθω τι

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων

Θέμα: Προβλέπω τα συναισθήματά μου

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Πότε νιώθω τι
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Το σκυλάκι πήγε στο δάσος... (30 λεπτά) σελ. 48 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Καθρέφτης (30 λεπτά) σελ. 59 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Μάθημα ΚΣΜ: Πότε νιώθω τι

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων | **Θέμα:** Προβλέπω τα συναισθήματά μου | **Ηλικία:** 6-11 ετών |
Διάρκεια: 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 3 | **Εβδομάδα:** 9 | **Μάθημα:** 1

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν ότι διαφορετικές καταστάσεις μας κάνουν να αισθανόμαστε διαφορετικά.
- Περιγράψουν πώς μας κάνουν να αισθανόμαστε διάφορες καταστάσεις.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Κάρτες συναισθημάτων με λέξεις και εκφράσεις (χαρά, λύπη, τρόμος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια) από την Εβδομάδα 8, Μάθημα 1
- Αυτοκόλλητη ταινία

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Καμία

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Τα συναισθήματα αποτελούν πολύ ευαίσθητο θέμα συζήτησης και μπορεί να αναφερθούν τυχόν εμπειρίες των παιδιών που σχετίζονται με βία, εκτοπισμό ή άλλα τραυματικά γεγονότα. Παρατηρήστε ποια παιδιά δυσκολεύονται να παραμείνουν ακίνητα και δουλέψτε μαζί τους μετά το τέλος του μαθήματος ή όση ώρα τα υπόλοιπα παιδιά κάνουν κάποια ατομική εργασία. Ενθαρρύνετε αυτά τα παιδιά να παίρνουν βαθιές αναπνοές ή να εφαρμόζουν άλλες τεχνικές που θα τα βοηθήσουν να ηρεμήσουν. Μπορεί να χρειαστεί να δουλέψετε με αυτά τα παιδιά μετά τη λήξη των μαθημάτων, και θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να τα παραπέμψετε σε κάποια αρμόδια υπηρεσία, αν χρειαστεί.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα ξεκινάει με τον σκοπό της ημέρας και μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Τα παιδιά ξαναθυμούνται τα συναισθήματα από το Μάθημα 1 της Εβδομάδας 8 και τα χρησιμοποιούν για να προσδιορίσουν πώς αισθάνονται σε διαφορετικές καταστάσεις. Ο εκπαιδευτής διαβάζει διάφορα σενάρια και τα παιδιά απαντούν πώς θα τα έκανε να αισθανθούν. Τα παιδιά ανακεφαλαιώνουν όσα έμαθαν εκείνη την ημέρα και ο εκπαιδευτής αναθέτει εργασία για το σπίτι την οποία θα προετοιμάσουν για το επόμενο μάθημα.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα | **Χρόνος:** 5 λεπτά | **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
2. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: Πότε νιώθω διαφορετικά συναισθήματα;*
3. Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες αργά και με ηρεμία:
 - Πάρτε μερικές βαθιές και σταθερές αναπνοές. Κλείστε τα μάτια σας και συνεχίστε να αναπνέετε κανονικά. Σκεφτείτε ένα μέρος όπου αισθάνεστε ασφαλείς, ήρεμοι και χαρούμενοι. Φανταστείτε ότι στέκεστε ή κάθεστε εκεί.
 - Μπορείτε να φανταστείτε τον εαυτό σας εκεί; Κοιτάξτε γύρω σας. Τι βλέπετε; Τι υπάρχει κοντά σας;
 - Παρατηρήστε τις λεπτομέρειες του και από τι είναι φτιαγμένο. Δείτε τα διαφορετικά χρώματα. Φανταστείτε ότι απλώνετε το χέρι σας και το πιάνετε. Τι αίσθηση σας δημιουργεί; Τώρα κοιτάξτε λίγο πιο μακριά. Τι βλέπετε γύρω σας; Δείτε τι υπάρχει σε μεγαλύτερη απόσταση.
 - Προσπαθήστε να ξεχωρίσετε τα διαφορετικά χρώματα, σχήματα και σκιές. Αυτό είναι το δικό σας ξεχωριστό μέρος και μπορείτε να φανταστείτε οτιδήποτε θέλετε. Όταν βρίσκεστε εκεί, αισθάνεστε ήρεμα και γαλήνια.
 - Φανταστείτε ότι είστε ξυπόλητοι. Τι αίσθηση έχει το έδαφος; Περιπλανηθείτε αργά, προσπαθώντας να παρατηρείτε τα πράγματα με λεπτομέρεια. Προσπαθήστε να δείτε πώς μοιάζουν και τι αίσθηση προκαλούν.
 - Τι ήχους ακούτε; Μπορεί να είναι οι απαλοί ήχοι του ανέμου, ή πουλιά, ή η θάλασσα. Μπορείτε να νιώσετε τον ζεστό ήλιο να χαϊδεύει το πρόσωπό σας; Τι μυρωδιές μυρίζετε; Μπορεί να είναι το θαλασσινό αεράκι, ή λουλούδια, ή το αγαπημένο σας φαγητό;
 - Όταν βρίσκεστε στο δικό σας ξεχωριστό μέρος,, μπορείτε να δείτε ό,τι θέλετε να φαντάζεστε ότι αγγίζετε και μυρίζετε ό,τι θέλετε και ότι ακούτε ευχάριστους ήχους. Αισθάνεστε χαλαροί και χαρούμενοι.
 - Τώρα, φανταστείτε ότι ένα αγαπημένο σας πρόσωπο βρίσκεται μαζί σας στο ξεχωριστό σας μέρος.
 - Είναι κάποιος που έρχεται κοντά σας ως καλός φίλος, για να σας βοηθήσει, κάποιος δυνατός και ευγενικός. Είναι εκεί για να σας στηρίξει και να σας φροντίσει.
 - Φανταστείτε ότι περιπλανιέστε αργά και εξερευνάτε μαζί το ξεχωριστό σας μέρος. Αισθάνεστε χαρούμενοι που είστε με αυτό το άτομο. Αυτό το άτομο είναι το στήριγμά σας και είναι καλό στο να λύνει προβλήματα.

TIP > Ιδίως όσον αφορά τα παιδιά μικρότερων ηλικιών, το άτομο αυτό μπορεί να είναι ένας φανταστικός φίλος ή ένας υπερήρωας από κινούμενα σχέδια.



- Φανταστείτε άλλη μια φορά ότι κοιτάτε γύρω σας. Κοιτάξτε καλά. Να θυμάστε ότι αυτό είναι το δικό σας ξεχωριστό μέρος. Θα βρίσκεται πάντα εκεί.
- Μπορείτε πάντα να φαντάζεστε ότι είστε εκεί όποτε θέλετε να νιώσετε ήρεμοι, ασφαλείς και χαρούμενοι. Το άτομο που σας βοηθάει θα είναι πάντα εκεί, όποτε το χρειαστείτε.
- Τώρα ετοιμαστείτε να ανοίξετε τα μάτια σας και να αφήσετε για τώρα το ξεχωριστό σας μέρος. Μπορείτε να επιστρέψετε εκεί όποτε θέλετε. Καθώς ανοίγετε τα μάτια σας, αισθάνεστε πιο χαλαροί και χαρούμενοι.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Θυμόμαστε τα συναισθήματα | **Χρόνος:** 10 λεπτά | **Σύνθεση:**

Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε ότι σήμερα θα μάθουν να προβλέπουν τα συναισθήματά τους. Πρώτα, θα ανακεφαλαιώσουν τα συναισθήματα που έμαθαν την προηγούμενη εβδομάδα.
2. Στον πρώτο γύρο, κρατήστε ψηλά τις κάρτες συναισθημάτων (χαρά, λύπη, τρόμος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια ή τα πολιτισμικά προσαρμοσμένα συναισθήματα που επιλέξατε στο μάθημα 8.1.) και ζητήστε από τα παιδιά να αναπαραστήσουν τα συναισθήματα. Κάντε επανάληψη στα συναισθήματα χαρά, λύπη, τρόμος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια τουλάχιστον μία φορά.
3. Στον δεύτερο γύρο, ζητήστε από τα παιδιά να σηκωθούν και να επιλέξουν μια κάρτα συναισθήματος για να παρουσιάσουν και από την υπόλοιπη τάξη να μαντέψει το συναίσθημα. Κάντε επανάληψη στα συναισθήματα τουλάχιστον μία φορά.
4. Μετά από κάθε συναίσθημα, ρωτήστε τα παιδιά σε ποιες καταστάσεις νιώθουν αυτό το συναίσθημα.
5. Συνοψίστε τυχόν ομοιότητες μεταξύ των καταστάσεων. Για παράδειγμα, αισθανόμαστε λύπη όταν βιώνουμε μια απώλεια ή συμβαίνει κάτι κακό σε κάποιο άτομο σημαντικό για εμάς.
6. Εξηγήστε ότι αισθανόμαστε διαφορετικά πράγματα σε διαφορετικές καταστάσεις.
7. Κατευθύνετε μια συζήτηση σχετικά με τους λόγους που αισθανόμαστε διαφορετικά πράγματα σε διαφορετικές καταστάσεις και το πώς μπορούμε να προβλέψουμε τι αισθανόμαστε βάσει των παρακάτω ερωτήσεων.
 - Ποιες καταστάσεις σας προκαλούν ευχάριστα συναισθήματα (στον ΑΧΑΜ); Δυσάρεστα; (στον ΑΧΑΜ);
 - Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες προς όφελός σας για να προβλέψετε τα συναισθήματά σας;
 - Γιατί θα ήταν χρήσιμο να μπορείτε να προβλέψετε τα συναισθήματά σας σε μια κατάσταση;

Αν τα παιδιά δεν έχουν ιδέες, μοιραστείτε με τα παιδιά την απάντηση: «Μας βοηθάει να γνωρίζουμε πότε χρειάζεται να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας για να βελτιώσουμε μια κατάσταση.»

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν τα παιδιά βιώνουν καταστάσεις που προκαλούν άγχος, ενδεχομένως να είναι χρήσιμο να εστιάσετε μόνο σε οτιδήποτε συμβαίνει μέσα στον ΑΧΑΜ και να μην συζητάτε κανένα εξωτερικό γεγονός.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Τυχόν άσχημη συμπεριφορά ή έντονη συναισθηματική αντίδραση μπορεί να αποτελεί ένδειξη ότι το παιδί χρειάζεται συμπληρωματική στήριξη ή ότι πιθανόν χρειάζεται να το παραπέμψτε σε φορέα ψυχολογικής υποστήριξης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ >

Μπορείτε επίσης να ζωγραφίσετε εικόνες στον πίνακα ή σε κάρτες για κάθε σενάριο για να τις δείχνετε στα παιδιά.

Εξάσκηση

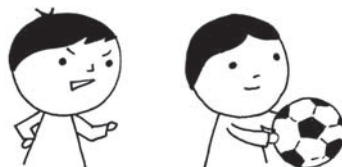
Δραστηριότητα: Σενάρια συναισθημάτων | Χρόνος: 10 λεπτά | Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Κολλήστε περιμετρικά στην αίθουσα τις κάρτες συναισθημάτων (χαρά, λύπη, φόβος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια).
2. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα τους διαβάσετε διαφορετικά σενάρια. Αφού διαβάσετε το σενάριο, τα παιδιά θα πρέπει να σκεφτούν πώς θα ένιωθαν, και μετά να πλησιάσουν την κάρτα με το συναίσθημα που προβλέπουν ότι θα ένιωθαν σε αυτή την κατάσταση.
3. Αφού διαβάσετε κάθε σενάριο, ζητήστε από μερικά παιδιά να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους γιατί θα ένιωθαν έτσι. Βεβαιωθείτε ότι ρωτάτε διαφορετικά παιδιά.
4. Διαβάστε τα παρακάτω σενάρια.

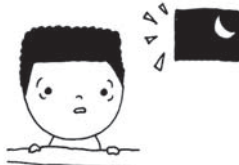
- Σας σερβίρουν για βραδινό το αγαπημένο σας φαγητό.



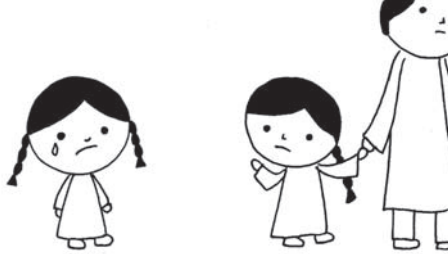
- Ο φίλος σας σας παίρνει το αγαπημένο σας παιχνίδι.



- Ακούτε εξωτερικούς ήχους την ώρα που κοιμάστε.



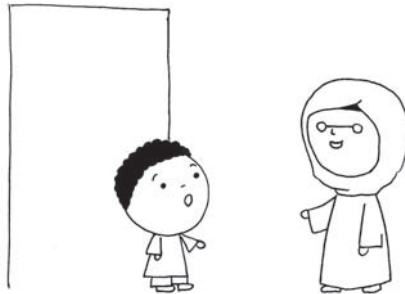
- Ο καλύτερός σας φίλος μετακομίζει σε άλλη πόλη, και πλέον δεν θα πηγαίνετε μαζί στο σχολείο, ούτε θα μπορείτε να παίζετε.



- Παίρνετε πολύ καλό βαθμό σε ένα διαγώνισμα.



- Όταν γυρίζετε από το σχολείο βρίσκετε στο σπίτι κάποιον που έχετε να δείτε πάρα πολύ καιρό.



- Η μητέρα σας (ή το άτομο που σας φροντίζει) σας δίνει μια μεγάλη αγκαλιά μόλις σας δουν μετά το σχολείο.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Το σπίτι μπορεί να αποτελεί ευαίσθητο ζήτημα, ιδίως αν κάποια παιδιά έχουν χάσει το σπίτι τους λόγω κάποιας σύγκρουσης ή καταστροφής. Σε αυτή την περίπτωση, μην κάνετε αναφορά σε σπίτια.



5. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να καθίσουν ξανά. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι κάθε άνθρωπος αισθάνεται διαφορετικά σε κάθε κατάσταση, αλλά μπορεί να προβλέψει (όπως κάνατε εσείς μόλις τώρα) πώς μπορεί να νιώσει σε ορισμένες περιπτώσεις.
6. Ενώ δεν μπορούν πάντα να προβλέψουν τα συναισθήματά τους, είναι καλό να γνωρίζουν τότε μπορούν να το κάνουν.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Ανακεφαλαίωση και εργασία για το σπίτι | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Ρωτήστε τα παιδιά τι έμαθαν σήμερα και αν πιστεύουν ότι είναι χρήσιμο να μπορούν να ελέγξουν τα συναισθήματά τους.
2. **ΡΩΤΗΣΤΕ > Θυμάστε τον σκοπό της ημέρας;**
Απάντηση: Πότε νιώθω διαφορετικά συναισθήματα;
3. Αναθέστε την εργασία για το σπίτι. Πριν από το επόμενο μάθημα, παιδιά θα πρέπει να αντιληφθούν μια κατάσταση στην οποία βίωσαν 1 από τα 6 συναισθήματα. Θα πρέπει να θυμούνται (γράφοντας ή ζωγραφίζοντας) τι προκάλεσε το συγκεκριμένο συναίσθημα.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Το σκυλάκι πήγε στο δάσος... (30 λεπτά) σελ. 48 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Καθρέφτης (30 λεπτά) σελ. 59 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Εβδομάδα 9, Μάθημα 2

Πώς νιώθω όταν...

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων
Θέμα: Προβλέπω τα συναισθήματά μου

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Πώς νιώθω όταν...
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Παραμύθι (30 λεπτά) σελ. 54 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Αλλάζω το σώμα μου, αλλάζω τα συναισθήματά μου (30 λεπτά) σελ. 67 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Μάθημα ΚΣΜ: Πώς νιώθω όταν...

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων | **Θέμα:** Προβλέπω τα συναισθήματά μου | **Ηλικία:** 6-11 ετών |
Διάρκεια: 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 3 | **Εβδομάδα:** 9 | **Μάθημα:** 2

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Περιγράψουν πώς μας κάνουν να αισθανόμαστε διάφορες καταστάσεις.
- Εντοπίζουν καταστάσεις που απαιτούν τη χρήση στρατηγικών διαχείρισης συναισθημάτων

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

Καμία

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Καμία

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Τα συναισθήματα αποτελούν πολύ ευαίσθητο θέμα συζήτησης και μπορεί να αναφερθούν τυχόν εμπειρίες των παιδιών που σχετίζονται με βία, εκτοπισμό ή άλλα τραυματικά γεγονότα. Παρατηρήστε ποια παιδιά δυσκολεύονται να παραμείνουν ακίνητα και δουλέψτε μαζί τους μετά το τέλος του μαθήματος ή όση ώρα τα υπόλοιπα παιδιά κάνουν κάποια ατομική εργασία. Ενθαρρύνετε αυτά τα παιδιά να παίρνουν βαθιές αναπνοές ή να εφαρμόζουν άλλες τεχνικές που θα τα βοηθήσουν

να ηρεμήσουν. Μπορεί να χρειαστεί να δουλέψετε με αυτά τα παιδιά μετά τη λήξη των μαθημάτων, και θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να τα παραπέμψετε σε κάποια αρμόδια υπηρεσία, αν χρειαστεί.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα ξεκινάει με τον σκοπό της ημέρας και μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Τα παιδιά συζητούν την εργασία που προετοίμασαν στο σπίτι και συζητούν ποιες καταστάσεις προκάλεσαν διαφορετικά συναισθήματα και πώς μπορούν να προβλέψουν πότε θα νιώσουν το κάθε συναίσθημα στο μέλλον. Τα παιδιά χωρίζονται σε 6 ομάδες και κάθε ομάδα παίζει ένα παιχνίδι ρόλων που περιγράφει ένα συναίσθημα. Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει το σκετσάκι στα υπόλοιπα παιδιά, που θα πρέπει να μαντέψουν το συναίσθημα. Ο Εκπαιδευτής ολοκληρώνει το μάθημα με μια συζήτηση για το πώς προβλέπουμε συναισθήματα σε διαφορετικές καταστάσεις και ανακεφαλαιώνει τον σκοπό της ημέρας.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα | **Χρόνος:** 3 λεπτά | **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

> Αν υπάρχει χώρος και τα παιδιά αισθάνονται άνετα, πείτε τους να ξαπλώσουν ανάσκελα και να χαλαρώσουν τελείως.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ >

Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι η καμηλοπάρδαλη, βρείτε κάποια άλλη αντιστοιχία, την οποία θα κατανοήσουν τα παιδιά. Για παράδειγμα: τεντωθείτε, προσπαθώντας να αγγίξετε τον ουρανό με το κεφάλι σας
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
> Το πολιτισμικό υπόβαθρο ορισμένων παιδιών μπορεί να μην τους επιτρέπει να ξαπλώσουν στο πάτωμα, ή το πάτωμα μπορεί να είναι βρώμικο. Προσαρμόστε τη δραστηριότητα αν χρειάζεται.

1. Πολύ ήρεμα, **ΠΕΙΤΕ >** Καθίστε με την πλάτη τεντωμένη στις καρέκλες σας, σαν να ήσασταν καμηλοπάρδαλη που τεντώνει τον λαιμό της για να φάει τα φύλλα ενός ψηλού δέντρου. Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Μπορώ να προβλέψω τα συναισθήματά μου.**
2. Ρωτήστε τα παιδιά τι σημαίνει για αυτά ο σκοπός της ημέρας.
3. **ΠΕΙΤΕ >** Κλείστε τα μάτια σας και αρχίστε να αναπνέετε με ηρεμία. Θα χαλαρώσουμε το πνεύμα και το σώμα μας, και θα γνωρίσουμε τις αισθήσεις μας μέσα στην ηρεμία. Προσπαθήστε να χαλαρώσετε όλο το σώμα σας.
4. Ζητήστε από τα παιδιά να παίρνουν αργές, βαθιές ανάσες για να ηρεμήσουν πλήρως.
5. Πολύ αργά και με παύσεις, **ΠΕΙΤΕ >**
 - Παρατηρήστε τι νιώθετε στο σώμα σας, τους ήχους που ακούτε, τις μυρωδιές που μυρίζετε, τη γεύση στο στόμα σας, τα χρώματα που βλέπετε με τα μάτια κλειστά.
 - Συνεχίστε να αντιλαμβάνεστε τα συναισθήματα, τους ήχους, τις μυρωδιές, τις γεύσεις και τις εικόνες που νιώθετε όση ώρα είστε ήρεμοι και χαλαροί. Γνωρίστε τα και αποδεχτείτε τα. Μην προσπαθήσετε να τα αλλάξετε. Νιώστε άνετα με τις αισθήσεις σας.
6. Αφήστε τα παιδιά να παραμείνουν σιωπηλά για ένα λεπτό, παρατηρώντας τις αισθήσεις τους.
7. **ΠΕΙΤΕ >** Αρχίστε να επιστρέφετε στο παρόν. Εστιάστε στην αναπνοή σας - εισπνέετε και εκπνέετε αργά. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας, αν τα είχατε κλείσει.
8. Ρωτήστε τα παιδιά τι ένιωσαν όση ώρα παρέμεναν σιωπηλά και με τα μάτια κλειστά. Τι άκουσαν; Τι μύρισαν; Τι γεύτηκαν; Τι είδατε;



Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Συζήτηση εμπειριών | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας και χρειάστηκε να τροποποιήσετε τη δραστηριότητα, ζητήστε από το παιδί να χρησιμοποιήσει την εργασία που έκαναν στο σπίτι, αντί α γράψουν ή να ζωγραφίσουν.

1. Ρωτήστε τα παιδιά εάν θυμούνται ποια ήταν η εργασία για το σπίτι από προηγούμενο μάθημα.
2. Σαν εργασία για το σπίτι, είχατε αναθέσει στα παιδιά να αντιληφθούν μια κατάσταση στην οποία βίωσαν 1 από τα 6 συναισθήματα. Θα πρέπει να θυμούνται (γράφοντας ή ζωγραφίζοντας) τι προκάλεσε το συγκεκριμένο συναίσθημα.
3. Ζητήστε από μερικά παιδιά να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους αυτό που έγραψαν/ζωγράρισαν που τους προκάλεσε ορισμένα συναισθήματα.
4. Κατευθύνετε μια σύντομη συζήτηση με σκοπό να μιλήσουν τα παιδιά για την εμπειρία που βίωσαν που θα τα βοηθήσει να προβλέπουν τα συναισθήματά τους στο μέλλον. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις ως οδηγό:
 - Βάσει του γεγονότος που σας προκάλεσε το συγκεκριμένο συναίσθημα, πώς θα μπορούσατε να προβλέψετε τι θα νιώσετε σε μια παρόμοια κατάσταση στο μέλλον;
 - Ποια στοιχεία της συγκεκριμένης κατάστασης σας προκάλεσαν αυτό το συναίσθημα;
 - Τι άλλες καταστάσεις σας προκαλούν παρόμοια συναισθήματα;
 - Πώς μπορεί αυτό να σας βοηθήσει να προβλέψετε τα συναισθήματά σας στο μέλλον;

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Προετοιμασία θεατρικού | **Χρόνος:** 10 λεπτά | **Σύνθεση:** Μικρές ομάδες

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

> Αποφασίστε αν θα επιτρέψετε στα παιδιά να σχηματίσουν μόνο τους ομάδες, ενδεχομένως βάσει των συναισθημάτων που ανέφεραν στην εργασία για το σπίτι, ή αν θα δημιουργήσετε εσείς τις ομάδες, ανάλογα με τη δυναμική της τάξης.

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι τώρα θα έχουν την ευκαιρία να δημιουργήσουν το δικό τους σκετσάκι/θεατρικό.
2. Χωρίστε τα παιδιά σε 6 ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα συναίσθημα βάσει του οποίου θα πρέπει να προετοιμάσουν ένα σκετσάκι. Κάθε μέλος της ομάδας θα πρέπει να έχει έναν διαφορετικό ρόλο στο σκετσάκι, το οποίο θα πρέπει να περιλαμβάνει σκηνές όπου ένας ή περισσότεροι χαρακτήρες θα παρουσιάζουν το συναίσθημα.
3. Αν τα παιδιά είναι μικρότερης ηλικίας ή δυσκολεύονται να βρουν ιδέες, να είστε προετοιμασμένοι να τους αναθέσετε ένα σενάριο για κάθε συναίσθημα, το οποίο θα πρέπει να είναι πολιτισμικά κατάλληλο και οικείο προς τα παιδιά.
4. Δώστε στις ομάδες 10 λεπτά για να προετοιμάσουν το σκετσάκι. Καθώς τα παιδιά δουλεύουν, εσείς θα πρέπει να περιφέρεστε στην αίθουσα και να ελέγχετε την πρόοδο της κάθε ομάδας. Αν κάποια ομάδα δυσκολεύεται να επινοήσει μια ιδέα, προτείνετε εσείς μία.



Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Παρουσίαση θεατρικού και συζήτηση | **Χρόνος:** 12 λεπτά

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Μόλις οι ομάδες δημιουργήσουν τα σκετσάκια, συγκεντρώστε ξανά όλα τα παιδιά μαζί.
2. Ρωτήστε ποια ομάδα είναι πρόθυμη να παρουσιάσει πρώτη το δικό της θεατρικό.
3. Μετά από κάθε παρουσίαση, χειροκροτήστε την ομάδα και κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις σε όλη την τάξη:
 - Ποιο συναίσθημα παρουσίασαν τα παιδιά;
 - Για ποιον λόγο πιστεύετε ότι αισθάνθηκαν έτσι στη συγκεκριμένη κατάσταση;
4. Αφού παρουσιάσουν όλες οι ομάδες τα σκετσάκια τους, κατευθύνετε μια συζήτηση προκειμένου να βοηθήσετε τα παιδιά να καταλήξουν στο συμπέρασμα ότι ορισμένα γεγονότα μπορούν να τα βοηθήσουν να προβλέψουν πώς θα αισθανθούν. Για παράδειγμα, αν κάποιος πάρει κάτι δικό τους, το πιθανότερο είναι ότι θα αναστατωθούν, και τελικά θα νιώσουν θυμωμένα ή λυπημένα. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις ως οδηγό:
 - Πώς μπορείτε να προβλέψετε τι θα αισθανθείτε σε διαφορετικές καταστάσεις;
 - Πώς μπορείτε να προβλέψετε αν το συναίσθημα θα είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο;
 - Τι είδους καταστάσεις σας κάνουν να νιώθετε χαρά; Λύπη; Θυμός; Έκπληξη; Φόβο; Υπερηφάνεια;



5. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Θυμάστε τον σκοπό της ημέρας;*

Απάντηση: Μπορώ να προβλέψω τα συναισθήματά μου.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Παραμύθι (30 λεπτά) σελ. 54 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Αλλάζω το σώμα μου, αλλάζω τα συναισθήματά μου (30 λεπτά) σελ. 67 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Εβδομάδα 9, Μάθημα 3

Μορφές αρνητικών σκέψεων

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων

Θέμα: Προβλέπω τα συναισθήματά μου

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Μορφές αρνητικών σκέψεων
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Παντομίμα συναισθημάτων (30 λεπτά) σελ. 51 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Θα πεις κι ένα τραγούδι! (30 λεπτά) σελ. 61 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Μάθημα ΚΣΜ: Μορφές αρνητικών σκέψεων

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων | **Θέμα:** Προβλέπω τα συναισθήματά μου | **Ηλικία:** 6-11 ετών |
Διάρκεια: 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 3 | **Εβδομάδα:** 9 | **Μάθημα:** 3

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Περιγράψουν πώς μας κάνουν να αισθανόμαστε διάφορες καταστάσεις.
- Εντοπίζουν καταστάσεις που απαιτούν τη χρήση στρατηγικών διαχείρισης συναισθημάτων
- Αναγνωρίζουν μορφές αρνητικών σκέψεων που οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Αφίσα «Το θερμόμετρο των συναισθημάτων» (βλ. σελ. 202)
- Πίνακας παρουσιάσεων με μπλοκ
- Μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Προετοιμάστε την αφίσα με το θερμόμετρο των συναισθημάτων

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Το μάθημα εστιάζει σε αρνητικά συναισθήματα. Είναι σημαντικό να κάνετε μια σχετική συζήτηση ώστε να μπορέσουν τα παιδιά να τα αναπροσαρμόσουν/επαναπροσδιορίσουν. Αν ένα παιδί παρουσιάσει συμπτώματα άγχους, είναι σημαντικό να το ακούσετε και να προσπαθήσετε να το ηρεμήσετε, προκειμένου να νιώσει ότι βρίσκεται σε ασφαλή χώρο.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα ξεκινάει με τον σκοπό της ημέρας και μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη δραστηριότητα «Το θερμόμετρο των συναισθημάτων», όπου τα παιδιά αναγνωρίζουν πόσο δυνατό/αρνητικό είναι το συναίσθημα που είχαν. Ο εκπαιδευτής εξηγεί τις διαφορετικές μορφές αρνητικής σκέψης και τρόπους με τους οποίους μπορούμε να μετατρέψουμε μια αρνητική σκέψη σε θετική. Τα παιδιά μοιράζονται με τους συμμαθητές τους ιστορίες όπου αντέδρασαν με αρνητικές σκέψεις και σκέφτονται πώς θα μπορούσαν να έχουν αντιδράσει διαφορετικά. Σε μικρές ομάδες, θα παιδιά εξασκούνται στο να αναγνωρίζουν τις διαφορετικές μορφές αρνητικής σκέψης και στις μεθόδους επαναπροσδιορισμού των αρνητικών σκέψεων. Η κάθε ομάδα μοιράζεται τις ιδέες τις με την υπόλοιπη τάξη και όλοι μαζί συζητούν το θέμα της ημέρας.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα | **Χρόνος:** 3 λεπτά | **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
- “ — 2. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Κάνουμε χαρούμενες σκέψεις.***
3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
- ? — 4. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*
5. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
- “ — 6. **ΠΕΙΤΕ >** *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας - **Κάνουμε χαρούμενες σκέψεις.***
7. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Το θερμόμετρο των συναισθημάτων | **Χρόνος:** 12 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Κρεμάστε την αφίσα με το θερμόμετρο των συναισθημάτων.
2. Εξηγήστε στα παιδιά ότι στα τελευταία μαθήματα, έμαθαν ότι μερικές φορές μπορούμε να προβλέψουμε τα συναισθήματά μας σε ορισμένα σενάρια. Συχνά, πρέπει να αποδεχθούμε και να αντιμετωπίσουμε αυτά τα συναισθήματα, ιδίως όταν είναι πολύ δυνατά. Τα συναισθήματα αυτά βρίσκονται ψηλά στο θερμόμετρο.
3. Εξηγήστε ότι τα ευχάριστα συναισθήματα βρίσκονται χαμηλά, στη βάση του θερμομέτρου. Τα συναισθήματα σταδιακά γίνονται πιο δυνατά και ανεβαίνουν προς την κορυφή του θερμομέτρου.
4. Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι το θερμόμετρο, εξηγήστε τους ότι χρησιμοποιείται για να μετράει τη θερμοκρασία. Μπορούν να συσχετίσουν τα δυνατά/δυσάρεστα συναισθήματα με τον καύσωνα του καλοκαιριού, όπου η θερμοκρασία φτάνει στην κορυφή του θερμομέτρου.



Μπορούν να συσχετίσουν τα ήρεμα/ευχάριστα συναισθήματα με το δροσερό αεράκι μιας ανοιξιάτικης μέρας.

5. Δώστε ένα παράδειγμα συναισθήματος σε συνδυασμό με μια κατάσταση, και σε ποιο σημείο του θερμομέτρου συναισθημάτων θα τοποθετούσατε το συναίσθημά σας. Για παράδειγμα, «Θύμωσα γιατί τιμωρήθηκα για κάτι κακό που έκανε ο αδερφός μου. Το συναίσθημά μου είχε φτάσει κοντά στον κορυφή, το θερμοόμετρο συναισθημάτων έδειχνε «υψηλή θερμοκρασία».
6. Ζητήστε από μερικά παιδιά να μοιραστούν καταστάσεις και σε ποιο ύψος του θερμομέτρου βρισκόταν το συναίσθημά τους.
7. Αν τα παιδιά μπορούν γράψουν, ζητήστε τους να γράψουν το όνομά τους σε ένα χαρτάκι και να το κολλήσουν στο σημείο του θερμομέτρου που πιστεύουν ότι θα βρισκόταν το συναίσθημά τους.
8. Εξηγήστε ότι μερικές φορές αισθανόμαστε ότι έχουμε «υψηλή θερμοκρασία» λόγω των σκέψεών μας, και όχι λόγω των γεγονότων που συνέβησαν.
9. Όταν αρνητικές σκέψεις προκαλούν αρνητικά συναισθήματα, αυτό συνήθως συμβαίνει επειδή σκεφτόμαστε με λάθος τρόπο.
10. Εξηγήστε ότι αυτό είναι ο αρνητικός τρόπος σκέψης.
11. Γράψτε στον πίνακα τις 4 μορφές αρνητικών σκέψεων
 - Προσωπική παρεξήγηση
 - Το παιχνίδι των κατηγοριών
 - Απαισιοδοξία
 - Άσπρο και Μαύρο
12. Ρωτήστε τα παιδιά τι πιστεύουν ότι σημαίνει το καθένα. Παρακάτω θα βρείτε τις σωστές απαντήσεις. Ενθαρρύνετε τα παιδιά μέχρι να βρουν τη σωστή απάντηση:
 - Προσωπική παρεξήγηση - κατηγορώ τον εαυτό μου ή εκλαμβάνω τα σχόλια κάποιου άλλου ως προσωπική επίθεση.
 - Το παιχνίδι των κατηγοριών - κατηγορώ κάποιον άλλο για τις δικές πράξεις/τα δικά μου λάθη.
 - Απαισιοδοξία - βλέπω μόνο την αρνητική πλευρά των πραγμάτων.
 - Άσπρο και Μαύρο - μεγαλοποιώ μια κατάσταση και βλέπω μόνο τα καλά ή τα κακά στοιχεία.
13. Αφηγηθείτε στα παιδιά μια προσωπική ιστορία όπου βιώσατε ένα από τα παραπάνω και εξηγήστε πώς επαναπροσδιόρισate τον τρόπο σκέψης σας. Για παράδειγμα, πείτε «Έπαιξα το παιχνίδι των κατηγοριών όταν ξέχασα τα κλειδιά του σχολείου στο σπίτι. Κατηγόρησα την κόρη μου επειδή έπαιζε με τα κλειδιά το προηγούμενο βράδυ. Τελικά, όταν άλλαξα τον τρόπο σκέψης που και παραδέχτηκα ότι εγώ ξέχασα τα κλειδιά, βρήκα τη λύση.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν μια προσωπική ιστορία προκαλεί άγχος σε κάποιο παιδί, φροντίστε να παρατηρείτε τα παιδιά για τυχόν εκδήλωση τέτοιων συναισθημάτων, ώστε να τα ηρεμήσετε αν χρειαστεί.

14. Ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους προσωπικές ιστορίες όπου βίωσαν μια από τις τέσσερις μορφές αρνητικής σκέψης.
15. Μετά από κάθε προσωπική ιστορία, ρωτήστε πρώτα το παιδί, και στη συνέχεια όλη την τάξη, πώς θα «άλλαζαν τον τρόπο σκέψης τους» ώστε να μην βιώνουν αρνητικά συναισθήματα.
16. Εξηγήστε ότι μπορούν να μετατρέψουν την αρνητική σκέψη σε ρεαλιστική σκέψη, σαν να ήταν βίωναν την κατάσταση ως εξωτερικοί παρατηρητές.
17. Πείτε στα παιδιά ότι αυτό σημαίνει «αλλάζουμε τον τρόπο σκέψης μας».
18. Υπάρχουν 4 βήματα που μας βοηθούν να αποβάλλουμε τις αρνητικές σκέψεις:
 - Αναγνωρίζω ότι έχω μια αρνητική σκέψη.
 - Προσδιορίζω τη μορφή της αρνητικής σκέψης.
 - Κρίνω την κατάσταση ως εξωτερικός παρατηρητής, αποκτώντας ρεαλιστική προοπτική.
 - Επαναπροσδιορίζω τον τρόπο σκέψης μου υιοθετώντας πιο θετική προσέγγιση

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Επαναπροσδιορισμός αρνητικών σκέψεων | **Χρόνος:** 10 λεπτά |
Σύνθεση: Μικρές ομάδες

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ >
Δημιουργήστε νέα «σενάρια σκέψεων», που σχετίζονται περισσότερο με την τάξη σας.

1. Χωρίστε τα παιδιά σε 4 ομάδες.
2. Αναθέστε σε κάθε ομάδα μια συγκεκριμένη σκέψη, που αντιστοιχεί σε 1 από τις 4 μορφές αρνητικής σκέψης.
3. Διαβάστε ή μοιράστε στα παιδιά (αν μπορούν να διαβάσουν) τα παρακάτω «σενάρια σκέψεων», μαρκαδόρους και χαρτί. Μην αποκαλύψετε στα παιδιά την απάντηση, η οποία δίνεται παρακάτω.
 - Ένα βράδυ, ακούω τη μαμά μου να κλαίει. Εγώ φταίω για όλα, γιατί δεν έκανα τις δουλειές του σπιτιού που μου ζήτησε την προηγούμενη μέρα.
Απάντηση: Προσωπική παρεξήγηση
 - Πήρα κακό βαθμό στο διαγώνισμα του σχολείου. Για όλα φταίει η αδερφή μου, γιατί άργησα να πάω στο σχολείο εξαιτίας της και είχα 5 λεπτά λιγότερα για να ολοκληρώσω το διαγώνισμα.
Απάντηση: Το παιχνίδι των κατηγοριών



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Τα παραδείγματα αυτά περιγράφουν αρνητικές καταστάσεις. Λάβετε υπόψη ότι ενδέχεται να προκαλέσουν άγχος στα παιδιά. Φροντίστε να παρατηρείτε τα παιδιά για τυχόν εκδήλωση τέτοιων συναισθημάτων, ώστε να τα ηρεμήσετε αν χρειαστεί.

- Ο εκπαιδευτής μου είπε να κάνω περισσότερη εξάσκηση στο γράψιμο στο στίπτι. Είμαι κακός μαθητής.

Απάντηση: Απαισιοδοξία

- Δεν κατάφερα να πιάσω τη μπάλα στο τέρμα. Είμαι πάντα ο χειρότερος σε ό,τι δραστηριότητα κάνουμε.

Απάντηση: Άσπρο και Μαύρο

4. Κάθε ομάδα θα πρέπει να απαντήσει τις 3 παρακάτω ερωτήσεις στο χαρτί ή στον πίνακα:

- Ποια μορφή αρνητικής σκέψης αντιστοιχεί στην περίπτωσή σας;

Απαντήσεις: Προσωπική παρεξήγηση, Το παιχνίδι των κατηγοριών, Απαισιοδοξία, Άσπρο και Μαύρο

- Για ποιον λόγο αντιστοιχεί η συγκεκριμένη μορφή αρνητικής σκέψης;
- Μπορείτε να επαναπροσδιορίσετε τον τρόπο σκέψης σας ώστε να οδηγήσει σε πιο θετικά αποτελέσματα;

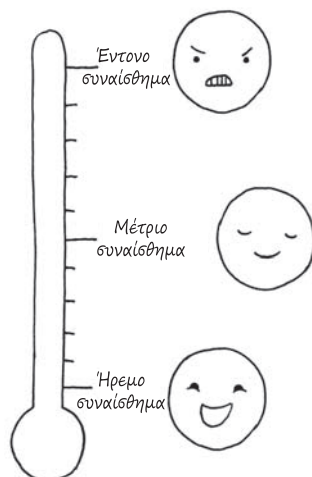
Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Ομαδική συζήτηση | **Χρόνος:** 5 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Συγκεντρώστε ξανά όλα τα παιδιά.
2. Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις απαντήσεις τις στα υπόλοιπα παιδιά.
 - Μοιραστείτε με τους συμμαθητές σας την αρνητική σκέψη.
 - Εξηγήστε ποια μορφή αρνητικής σκέψης αντιστοιχεί στην περίπτωση σας.
 - Εξηγήστε γιατί αντιστοιχεί η συγκεκριμένη μορφή αρνητικής σκέψης.
 - Περιγράψτε με ποιον τρόπο επαναπροσδιορίσατε τον τρόπο σκέψης σας υιοθετώντας πιο θετική προσέγγιση.
3. Καθοδηγήστε μια συζήτηση για το πώς μπορούμε να προβλέψουμε και να διαχειριστούμε συναισθήματα κατανοώντας τις αρνητικές μορφές σκέψης. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις ως οδηγό:
 - Πώς επηρεάζουν τη ζωή και τα συναισθήματά μας οι αρνητικές μορφές σκέψης;
 - Τι μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε τις οι αρνητικές μορφές σκέψης και να σκεφτόμαστε θετικά;
4. **ΡΩΤΗΣΤΕ > Θυμάστε τον σκοπό της ημέρας;**
Απάντηση: Κάνουμε χαρούμενες σκέψεις.



Το θερμόμετρο των συναισθημάτων



Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Παντομίμα συναισθημάτων (30 λεπτά) σελ. 51 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Συνθέτουμε τραγούδια! (30 λεπτά) σελ. 61 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 10

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 3, Εβδομάδα 10

204

Εβδομάδα 10, Μάθημα 1

Γιατί διαχειριζόμαστε τα αισθήματά μας

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων

Θέμα: Διαχείριση συναισθημάτων

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Γιατί διαχειριζόμαστε τα αισθήματά μας
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Τίγρης, τίγρης, πάνθηρας (30 λεπτά) σελ. 62 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Μην ξυπνήσεις τον αγρότη! (30 λεπτά) σελ. 46 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 3, Εβδομάδα 10, Μάθημα 1

205

Μάθημα ΚΣΜ: Γιατί διαχειριζόμαστε τα αισθήματά μας

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων | **Θέμα:** Διαχείριση συναισθημάτων | **Ηλικία:** 6-11 ετών |
Διάρκεια: 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 3 | **Εβδομάδα:** 10 | **Μάθημα:** 1

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Παρουσιάσουν τα πλεονεκτήματα της συναισθηματικής χαλάρωσης (κατευνάζω τα έντονα συναισθήματα).
- Παρουσιάσουν τα πλεονεκτήματα του περιορισμού παρορμητικής συμπεριφοράς (σταματώ και σκέφτομαι τη συμπεριφορά μου πριν ενεργήσω).
- Αναγνωρίζουν μεθόδους συναισθηματικής χαλάρωσης.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Πίνακας παρουσιάσεων με μπλοκ και μαρκαδόροι
- Χαρτί
- Εικόνες διαφορετικών «εργαλείων» συναισθηματικής χαλάρωσης - βαθιές αναπνοές, εσωτερικός διάλογος, μέτρημα μέχρι το 10, χαλαρωτικό αντικείμενο, σιγοτραγούδισμα, κ.λπ.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Προετοιμάστε εικόνες διαφορετικών «εργαλείων» συναισθηματικής χαλάρωσης - βαθιές αναπνοές, εσωτερικός διάλογος, μέτρημα μέχρι το 5, χαλαρωτικό αντικείμενο, σιγοτραγούδισμα, κ.λπ. Βλ. υποδείγματα στη σελ. 211.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Στο μάθημα αυτό, τα παιδιά θα πρέπει να σκεφτούν καταστάσεις όπου βίωσαν έντονα συναισθήματα και ενδέχεται να θυμηθούν τραυματικά γεγονότα που συνδέονται με συναισθήματα απώλειας, πείνας κ.λπ. και δεν μπορούσαν να ηρεμήσουν. Φροντίστε να είστε υποστηρικτικοί και, αν χρειάζεται, να συζητήσετε με τα παιδιά αυτά κατά τη διάρκεια ή μετά το μάθημα, ανάλογα με την αντίδραση που εκδήλωσαν.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο Εκπαιδευτής ανακοινώνει τον σκοπό της ημέρας και στη συνέχεια παρουσιάζει τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ένα τραγούδι συναισθημάτων («Χαρωπά τα δυο μου χέρια»). Τα παιδιά αναλύουν τα συναισθήματα και τις πράξεις που περιγράφονται στο τραγούδι και αποφασίζουν αν η κάθε πράξη ήταν σωστή αντίδραση. Ο εκπαιδευτής συζητά με τα παιδιά την ανάγκη που νιώθουμε πολλές φορές να κατευνάσουμε τα συναισθήματά μας και τα παιδιά αναλογίζονται αν αυτό είναι χρήσιμο και τότε μπορεί να χρειαστεί να κατευνάσουν τα συναισθήματά τους. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει την Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Χαλάρωσης, ανακεφαλαιώνει τα εργαλεία που έχουν ήδη μάθει και βοηθά τα παιδιά να δημιουργήσουν τη δική τους εργαλειοθήκη. Τα παιδιά σχηματίζουν ζευγάρια. σκέφτονται διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορούν να χαλαρώσουν και στη συνέχεια τους παρουσιάζουν στην υπόλοιπη τάξη.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα και τραγούδι | **Χρόνος:** 10 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα / Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
- “ — 2. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: Κατευνάζω τα συναισθήματά μου για το δικό μου καλό.*
3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
- ? — 4. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*
5. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
- “ — 6. **ΠΕΙΤΕ >** *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας. Κατευνάζω τα συναισθήματά μου για το δικό μου καλό.*
7. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.
8. Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο.
9. Ρωτήστε τα παιδιά αν γνωρίζουν το τραγούδι «Χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ» ή αν γνωρίζουν κάποιο άλλο τραγούδι που μιλάει για αντιδράσεις σε διαφορετικά συναισθήματα.
10. Αν δεν το γνωρίζουν, τραγουδήστε μια φορά το τραγούδι για να το μάθουν. Όταν είναι έτοιμα, τραγουδήστε όλοι μαζί:
*Χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ (κλαπ, κλαπ)
Χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ (κλαπ, κλαπ)
μιας και είμαι εγώ παιδί, ξέρω πάντα να γελώ
Χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ (κλαπ, κλαπ)*
11. Χρησιμοποιήστε ένα διαφορετικό συναίσθημα για τη δεύτερη στροφή:
Με θυμό τα δύο μου πόδια τα χτυπώ (μπαμ, μπαμ)



12. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν κι άλλα συναισθήματα για το τραγούδι. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συνθέσουν δικούς τους στίχους με τα συναισθήματα που έμαθαν την προηγούμενη εβδομάδα.

Παραδείγματα απαντήσεων:

- *Λυπημένα προσωπάκια, ποταμάκι τα δάκρυα στα μάτια (κλαψ-κλαψ, σνιφ-σνιφ)*
- *Περήφανος τεντώνομαι και πετάω ψηλά (βάλτε τα χέρια στη μέση, φουσκώστε το στήθος, χοροπηδήξτε)*
- *Τι έκπληξη είναι αυτή, πώς από έγινε αυτό (πω, πω)*

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Σωστές αντιδράσεις | **Time:** 10 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε ότι μερικές φορές οι άνθρωποι πρέπει να κατευνάζουν τα έντονα συναισθήματα.
2. Ζητήστε τα παιδιά να σας δείξουν την κίνηση που έκαναν στο τραγούδι όταν ήταν χαρούμενα.
Απάντηση: παλαμάκια.
3. Επαναλάβετε την κίνηση με όλη την τάξη.
4. Ρωτήστε αν τα παλαμάκια είναι σωστός τρόπος να εκφράσουν ότι είναι χαρούμενα.
5. Επαναλάβετε τα βήματα 2 έως 4 για όλα τα συναισθήματα που ανέφεραν τα παιδιά στο τραγούδι. Να θυμάστε να ρωτάτε τα παιδιά αν η κάθε κίνηση είναι σωστός τρόπος έκφρασης του συγκεκριμένου συναισθήματος.
6. Εξηγήστε ότι μερικές φορές οι άνθρωποι πρέπει να κατευνάζουν τα συναισθήματά τους. Μερικές φορές, ακόμα και τα ευχάριστα συναισθήματα πρέπει να μετριαστούν. Οι σωστοί τρόποι να δείξετε τα συναισθήματά σας είναι αυτοί που βελτιώνουν την κατάσταση και το συναίσθημα τόσο για εσάς, όσο και για τους γύρω σας. Επιτρέπει στους γύρω σας να γνωρίζουν πώς αισθάνεστε χωρίς να τους βλάπτει με κανένα τρόπο.
7. Εξηγήστε στα παιδιά ότι όταν κατευνάζουν τα συναισθήματά τους, τα πράγματα γίνονται καλύτερα. Μερικές φορές, όταν κάποιος κατακλύζεται από πολύ δυνατά συναισθήματα, είναι δύσκολο να τα αφήσει πίσω και να προχωρήσετε. Η συναισθηματική ηρεμία μας βοηθάει να αισθανόμαστε καλύτερα.
8. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν μια περίπτωση όπου η συναισθηματική ηρεμία θα τα είχε βοηθήσει να αισθανθούν καλύτερα. Δεν είναι ανάγκη να την παρουσιάσουν, απλώς ζητήστε τους να σκεφτούν το σενάριο στο μυαλό τους για ένα λεπτό.



9. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν μερικούς τρόπους που δεν είναι σωστοί για να δείξει κάποιος ότι αισθάνεται πολύ χαρούμενος.

Παραδείγματα απαντήσεων: Να χτυπήσουμε κάποιον, να χοροπηδάμε πάνω κάτω σε ένα ήσυχο μέρος, να φωνάζουμε από χαρά μέσα στην τάξη.

10. Ρωτήστε τα παιδιά γιατί πιστεύουν πότε πρέπει να κατευνάζουν τα συναισθήματα.

Παραδείγματα απαντήσεων: Όταν υπάρχει πιθανότητα να βλάψουν κάποιον άλλο, όταν είναι πολύ έντονα, όταν είναι δυσάρεστα.

11. Ολοκληρώστε αυτή τη συζήτηση ζητώντας από τα παιδιά να μοιραστούν μερικά παραδείγματα περιπτώσεων όπου έπρεπε να κατευνάσουν τα συναισθήματά τους και πώς το κατάφεραν.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Χαλάρωσης | **Χρόνος:** 5 λεπτά

| **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι στα επόμενα μαθήματα θα μάθουν διαφορετικούς τρόπους να κατευνάζουν τα συναισθήματά τους. Μέχρι το τέλος της εβδομάδας, κάθε παιδί θα έχει δημιουργήσει τη δική του Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Χαλάρωσης
2. Γράψτε «Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Χαλάρωσης» στον πίνακα.
3. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα έχουν την ευκαιρία να δημιουργήσουν τη δική τους Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Χαλάρωσης χρησιμοποιώντας τα εργαλεία που θα μάθουν στην τάξη, αλλά και αυτά που θα ανακαλύψουν μόνα τους.
4. Δείξτε στα παιδιά εικόνες διαφορετικών «εργαλείων» συναισθηματικής χαλάρωσης - βαθιές αναπνοές, μέτρημα μέχρι το 10, χαλαρωτικό αντικείμενο, σιγοτραγούδισμα, κ.λπ. Εξηγήστε ότι θα μάθουν όλες αυτές τις διαφορετικές στρατηγικές στα επόμενα μαθήματα της εβδομάδας.
5. Ρωτήστε τα παιδιά αν χρησιμοποιούν κάποια άλλη στρατηγική συναισθηματικής χαλάρωσης. Γράψτε τις στον πίνακα.
6. Μοιράστε στα παιδιά χαρτιά και μαρκαδόρους.
7. Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν στο χαρτί τη δική τους Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Χαλάρωσης. Εξηγήστε ότι κάθε φορά που θα μαθαίνουν μια νέα στρατηγική μέσα στην εβδομάδα, θα τις προσθέτουν στην εργαλειοθήκη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Μην απειλείτε τα παιδιά ότι θα τα τιμωρήσετε αν δεν κατευνάσουν τα συναισθήματά τους. Σκοπός της συγκεκριμένης άσκησης είναι να τους επιτρέψει να αναλογιστούν πότε είναι σωστό και πότε είναι λάθος να δείχνουμε τα συναισθήματά μας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αλλάξτε τα ονόματα και την περιγραφή των εργαλείων αν δεν είναι πολιτιστικά κατάλληλο, ιδίως στην περίπτωση του εσωτερικού διάλογου που συχνά συνδέεται με ψυχικές ασθένειες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.



Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Στρατηγικές ανταλλαγής ιδεών | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Ζευγάρια / Όλη η ομάδα

1. Αφού τα παιδιά ζωγραφίσουν την εργαλειοθήκη τους, ζητήστε τους να στραφούν στον διπλανό τους και να συζητήσουν για διαφορετικές τεχνικές συναισθηματικής χαλάρωσης που χρησιμοποιούν.
2. Μετά από αυτή τη συζήτηση, ζητήστε από τα παιδιά να ανταλλάξουν ιδέες για το πώς μπορούν να κατευνάσουν τα συναισθήματά τους. Γράψτε τις ιδέες στον πίνακα.
3. Αφού τα παιδιά ολοκληρώσουν την άσκηση ανταλλαγής ιδεών, ολοκληρώστε το μάθημα υπενθυμίζοντας στα παιδιά τον σκοπό της ημέρας - **Κατευνάζω τα συναισθήματά μου για το δικό μου καλό.**
4. Εξηγήστε στα παιδιά ότι μόλις έκαναν μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τη συναισθηματική χαλάρωση και μέσα στην εβδομάδα θα εξασκηθούν στις διαφορετικές στρατηγικές συναισθηματικής χαλάρωσης.
5. Αν είναι δυνατόν, αποθηκεύστε τις εργαλειοθήκες στην τάξη ώστε να μην χαθούν ή να μην καταστραφούν.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Τίγρης, τίγρης, πάνθηρας (30 λεπτά) σελ. 62 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Μην ξυπνήσεις τον αγρότη! (30 λεπτά) σελ. 46 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕ

> Προσαρμόστε τις εικόνες ώστε να μοιάζουν με παιδιά του περιβάλλοντός σας.

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ «ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ»

Βαθιές αναπνοές



Εσωτερικός διάλογος



Μέτρημα μέχρι το 5



Χαλαρωτικό αντικείμενο



Σιγοτραγούδισμα



Εβδομάδα 10, Μάθημα 2

Στρατηγικές χαλάρωσης

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων

Θέμα: Διαχείριση συναισθημάτων

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Στρατηγικές χαλάρωσης
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Θεατρικό συναισθημάτων (40 λεπτά) σελ. 64 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Συναισθηματική ηρεμία από την κορυφή ως τα νύχια (40 λεπτά) σελ. 52 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 3, Εβδομάδα 10, Μάθημα 2

212

Μάθημα ΚΣΜ: Στρατηγικές χαλάρωσης

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων | **Θέμα:** Διαχείριση συναισθημάτων | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 3 | **Εβδομάδα:** 10 | **Μάθημα:** 2

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίζουν μεθόδους συναισθηματικής χαλάρωσης.
- Παρουσιάζουν τους διαφορετικούς τρόπους περιορισμού της παρορμητικής συμπεριφοράς
- Προσδιορίσουν και εφαρμόσουν την τεχνική της βαθιάς αναπνοής ως μέθοδο χαλάρωσης

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Χαρτί
- Μαρκαδόροι/κηρομπογιές
- Πίνακας με τον τίτλο «Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Χαλάρωσης»
- Εικόνες διαφορετικών «εργαλείων» συναισθηματικής χαλάρωσης - βαθιές αναπνοές, εσωτερικός διάλογος, μέτρημα μέχρι το 10, χαλαρωτικό αντικείμενο, σιγοτραγούδι, κ.λπ. (από την Εβδομάδα 10, Μάθημα 1)
- Εργαλειοθήκες συναισθηματικής χαλάρωσης των παιδιών (από την Εβδομάδα 10, Μάθημα 1)
- Αυτοκόλλητη ταινία

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Προετοιμάστε εικόνες διαφορετικών «εργαλείων» συναισθηματικής χαλάρωσης - βαθιές αναπνοές, εσωτερικός διάλογος, μέτρημα μέχρι το 10, χαλαρωτικό αντικείμενο, σιγοτραγούδι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Αυτή η δραστηριότητα ενσυνειδητότητας μπορεί να επαναφέρει αναμνήσεις τραυματικών γεγονότων. Συζητήστε με τα παιδιά αυτά κατά τη διάρκεια ή μετά το μάθημα, ανάλογα με την αντίδραση που εκδήλωσαν. Να είστε έτοιμοι να ανταποκριθείτε στις ανάγκες τους προκαλώντας την ελάχιστη δυνατή αναστάτωση στην τάξη και φροντίστε να γνωρίζετε εκ των προτέρων τους κατάλληλους φορείς στους οποίους μπορείτε να τους παραπέμψετε. Ίσως να χρειαστεί να μιλήσετε στον Υπεύθυνο ΚΣΜ πριν το μάθημα, και να τον ενημερώσετε για το ενδεχόμενο τα παιδιά να χρειαστούν υποστήριξη και φροντίδα.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ανακοινώνει τον σκοπό της ημέρας και τα παιδιά σκέφτονται τι σημαίνει για αυτά πριν ξεκινήσουν τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Ο εκπαιδευτής εισάγει και παρουσιάζει στην τάξη τις βαθιές αναπνοές και το μέτρημα μέχρι το 10 ως τεχνικές χαλάρωσης. Τα παιδιά εξασκούνται στο να ανεβάζουν τους παλμούς της καρδιάς τους και στη συνέχεια να χαλαρώνουν. Προσθέτουν δύο τεχνικές στην Εργαλειοθήκη τους και ο εκπαιδευτής αναθέτει στα παιδιά εργασία για το σπίτι, την οποία θα πρέπει να προετοιμάσουν για το επόμενο μάθημα.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα / Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
2. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: **Απλά εργαλεία που μπορούν να με χαλαρώσουν.***

3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας

4. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*

5. **ΠΕΙΤΕ >** *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας - **Απλά εργαλεία που μπορούν να με χαλαρώσουν.***

6. **ΠΕΙΤΕ >**

- Σήμερα θα εστιάσουμε την ενσυνειδητότητά μας στο να αποβάλλουμε τις κακές σκέψεις. Μπορείτε, αν θέλετε, να κλείσετε τα μάτια σας ή να τα κρατήσετε ανοιχτά, αλλά χωρίς να τα σφίγγετε. Όλοι μαζί, θα εκπνεύσουμε και θα αποβάλλουμε όλες τις κακές σκέψεις.
- Εισπνεύστε αργά και βαθιά από τη μύτη, σαν να μυρίζετε ένα λουλούδι και θέλετε να κρατήσετε τη μυρωδιά του όσο περισσότερο γίνεται. Εκπνεύστε αργά και βαθιά από το στόμα σας.
- Στην επόμενη εισπνοή σας, νιώστε όλες τις κακές σκέψεις να φεύγουν από τα δάχτυλα, τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι και τον λαιμό σας, και να συγκεντρώνονται στην κοιλιά σας - την οποία έχετε φουσκώσει με τον αέρα που εισπνεύσατε.
- Εκπνεύστε δυνατά και με θόρυβο. Νιώστε τις κακές σκέψεις να φεύγουν από την κοιλιά και το σώμα σας, μαζί με τον αέρα που εκπνέετε. Πάρτε δύο ακόμα αναπνοές με την ίδια τεχνική: εισπνεύστε όλες τις κακές σκέψεις και εκπνεύστε τις με δύναμη.
- Εισπνεύστε αργά, μετρώντας και νιώθοντας να ρουφάτε μέσα σας τις κακές σκέψεις. Μετά εκπνεύστε δυνατά, ακούγοντας όλες τις κακές σκέψεις να φεύγουν από το σώμα σας. Τώρα, πάρτε δύο βαθιές και αργές εισπνοές και εκπνοές, νιώθοντας τη διαφορά στο σώμα σας τώρα που έχετε διώξει όλες τις κακές σκέψεις.

7. Σταματήστε για μερικά δευτερόλεπτα, αφήνοντας τα παιδιά να πάρουν 2-3 βαθιές ανάσες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Λάβετε υπόψη ότι τα παιδιά ενδέχεται να αισθάνονται αναστάτωση όταν σκέφτονται αρνητικά στοιχεία της ζωής τους. Φροντίστε να παρατηρείτε για τυχόν εκδήλωση τέτοιας αντίδρασης και χρησιμοποιήστε την τεχνική βαθιάς αναπνοής για να ηρεμήσετε τα παιδιά αν χρειαστεί. Παραπέμψτε τα σε αρμόδια υπηρεσία υποστήριξης, αν χρειαστεί.



8. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.

“ — 9. **ΠΕΙΤΕ >** *Τώρα, αποκτήστε πάλι επίγνωση του σώματός σας. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε το σώμα σας.*

10. Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται αυτά που έμαθαν στο προηγούμενο μάθημα.

Παραδείγματα απαντήσεων: Μάθαμε ότι είναι σημαντικό να κατευνάζουμε τα συναισθήματά μας και ότι υπάρχουν τρόποι να το επιτύχουμε.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Στρατηγικές συναισθηματικής χαλάρωσης | **Χρόνος:** 10 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Δείξτε στα παιδιά την εικόνα του κοριτσιού που παίρνει βαθιές αναπνοές. Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται πότε έμαθαν πρώτη φορά αυτή την τεχνική (στη Θεματική Ενότητα 2, ως στρατηγική εστίασης της προσοχής).^{2,3,4,5}



2. Εξηγήστε ότι θα μάθουν πώς να αναπνέουν από την κοιλιά και ότι θα κάνουν εξάσκηση με όλη την τάξη.

“ — 3. **ΠΕΙΤΕ >**

- *Ισιώστε την πλάτη, βάλτε το ένα χέρι στην κοιλιά σας και το άλλο ψηλά μπροστά σας. Τεντώστε τα δάχτυλά σας, ώστε το χέρι σας να σχηματίσει ένα αστέρι. Κρατήστε όλα τα δάχτυλά σας τεντωμένα σαν κερί.*
- *Εισπνεύστε αργά σαν να μυρίζετε ένα λουλούδι, για 4 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, κρατήστε αυτή τη μυρωδιά στη μύτη σας για 2 δευτερόλεπτα.*
- *Εκπνεύστε από το στόμα σας για 4 δευτερόλεπτα σαν να φυσάτε για να σβήσετε ένα κερί. Όταν εκπνεύσετε όλο τον αέρα, κλείστε το ένα δάχτυλο. Μόλις σβήσατε το πρώτο κερί.*

4. Ρωτήστε τα παιδιά εάν αισθάνονται την κοιλιά τους να φουσκώνει και να ακουμπά το χέρι τους καθώς εισπνέουν.

5. Δείξτε στα παιδιά την άσκηση, με το χέρι σας στην κοιλιά σας.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ >

Αν δεν υπάρχουν λουλούδια στο περιβάλλον σας, αλλάξτε τον συσχετισμό χρησιμοποιώντας ένα οικείο, πολιτισμικά κατάλληλο αντικείμενο.



6. Κάντε εξάσκηση στις βαθιές αναπνοές ζητώντας από τους μαθητές να κάνουν 5 επαναλήψεις, μέχρι να «σβήσουν όλα τα κεριά» (δηλαδή, τα δάχτυλά τους).
7. Εξηγήστε ότι η βαθιές αναπνοές είναι μόνο μία από τις τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν.
8. Ρωτήστε εάν κάποιος από τα παιδιά μπορεί να δείξει στους συμμαθητές του πώς μετράμε μέχρι το 5. Αφού μετρήσει έως το 5, μετρήστε αργά μέχρι το 5 μαζί με όλα τα παιδιά, παίρνοντας μια ανάσα μεταξύ κάθε αριθμού.
9. Ρωτήστε τα παιδιά γιατί πιστεύουν ότι το να μάθουν να μετρούν έως το 5 μπορεί να τα βοηθήσει να κατευνάσουν τα συναισθήματά τους.

Παραδείγματα απαντήσεων: Μας επιτρέπει να αποστασιοποιηθούμε για λίγα δευτερόλεπτα από αυτό που μας προκαλεί έντονα συναισθήματα, μας αναγκάζει να αναπνεύσουμε, να αντιληφθούμε τι είναι αυτό που συμβαίνει και μας γεννά τόσο έντονα συναισθήματα.



10. Ανακεφαλαιώστε τις απαντήσεις των παιδιών.
11. **ΠΕΙΤΕ >** Σας επιτρέπει να αποστασιοποιηθείτε από ό,τι σας δημιουργεί ένα έντονο συναίσθημα. Σας δίνει επίσης χρόνο να αναπνεύσετε σταθερά και να αναλογιστείτε αν αξίζει πραγματικά να προβληματίζεστε τόσο.
12. Ρωτήστε αν μπορούν να σκεφτούν κάποια περίπτωση που θα χρησιμοποιούσαν τη μέθοδο «μετράμε μέχρι το 5».

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Προσομοίωση έντονων συναισθημάτων | **Χρόνος:** 10 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι όλα μαζί θα προσποιηθούν ότι βιώνουν ένα πολύ δυνατό συναίσθημα, αυξάνοντας τους παλμούς της καρδιάς τους. Στη συνέχεια, θα εξασκηθούν στις βαθιές αναπνοές.
2. Εξηγήστε τη δραστηριότητα στα παιδιά. Θα χοροπηδούν επιτόπου ή θα κάνουν κάποια άλλη σωματική δραστηριότητα όπως τρέξιμο, για ένα λεπτό. Μόλις πείτε «Στοπ!» θα πρέπει να εξασκηθούν στις βαθιές αναπνοές μέχρι να σβήσουν όλα τα κεριά και να κατεβάσουν και τα 5 δάχτυλα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Προσαρμόστε τη δραστηριότητα, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν και τα παιδιά με αναπηρίες.



3. Ζητήστε από τα λεπτά να χοροπηδούν πάνω κάτω για ένα λεπτό. Μετά πείτε «Στοπ!» Πείτε στα παιδιά να κάνουν βαθιές αναπνοές.
4. Ρωτήστε τα παιδιά πώς αισθάνονταν όταν σταμάτησαν να χοροπηδούν (ή να κάνουν τη σωματική άσκηση) και πώς αισθάνονται μετά από τις βαθιές αναπνοές.
5. Επαναλάβετε τη δραστηριότητα, αλλά αυτή τη φορά ζητήστε από τα παιδιά να μετρήσουν μέχρι το 5 για να ηρεμήσουν.
6. Όπως πριν, ρωτήστε τα παιδιά πώς αισθάνονταν όταν σταμάτησαν να χοροπηδούν (ή να κάνουν τη σωματική άσκηση) και πώς αισθάνονται αφού μέτρησαν μέχρι το 5.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Εμπλουτίζουμε την εργαλειοθήκη μας | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

1. Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται τις στρατηγικές που έμαθαν σήμερα (βαθιές αναπνοές, μέτρημα μέχρι το 5).
2. Ζητήστε από έναν εθελοντή να βρει τις εικόνες που απεικονίζουν την κάθε στρατηγική και να τις προσθέσουν στην Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Χαλάρωσης.
3. Μοιράστε στα παιδιά τις Εργαλειοθήκες Συναισθηματικής Χαλάρωσης και μαρκαδόρους.
4. Ζητήστε από τα παιδιά να προσθέσουν στις εργαλειοθήκες τους τις βαθιές αναπνοές και το μέτρημα μέχρι το 5.
5. Αναθέστε στα παιδιά εργασία για το σπίτι την οποία θα προετοιμάσουν για το επόμενο μάθημα. Τα παιδιά θα πρέπει να εφαρμόσουν στην πραγματική ζωή μία από τις στρατηγικές που έμαθαν σήμερα στην τάξη και να προετοιμαστούν για να το συζητήσουν στο επόμενο μάθημα.
6. Αφού τα παιδιά ολοκληρώσουν τις ζωγραφιές τους, τελειώστε το μάθημα ρωτώντας τα αν θυμούνται τον σκοπό της ημέρας: **Απλά εργαλεία που μπορούν να με χαλαρώσουν.**

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Θεατρικό συναισθημάτων (40 λεπτά) σελ. 64 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Συναισθηματική ηρεμία από την κορυφή ως τα νύχια (40 λεπτά) σελ. 52 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Εβδομάδα 10, Μάθημα 3

Μαθαίνουμε να ηρεμούμε

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων

Θέμα: Διαχείριση συναισθημάτων

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Μαθαίνουμε να ηρεμούμε
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Επίπεδα συναισθηματικής έντασης (30 λεπτά) σελ. 65 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Αλλάζω το σώμα μου, αλλάζω τα συναισθήματά μου (30 λεπτά) σελ. 67 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Μάθημα ΚΣΜ: Μαθαίνουμε να ηρεμούμε

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων | **Θέμα:** Διαχείριση συναισθημάτων | **Ηλικία:** 6-11 ετών |

Διάρκεια: 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 3 | **Εβδομάδα:** 10 | **Μάθημα:** 3

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίζουν μεθόδους συναισθηματικής χαλάρωσης.
- Παρουσιάζουν τους διαφορετικούς τρόπους περιορισμού της παρορμητικής συμπεριφοράς
- Προσδιορίσουν και εφαρμόσουν τις βαθιές αναπνοές, το μέτρημα ως το 5, τον εσωτερικό διάλογο, το σιγοτραγουδίσμα και τη χρήση ενός χαλαρωτικού αντικειμένου ως τεχνικές χαλάρωσης.
- Διακρίνουν ποια τεχνική συναισθηματικής χαλάρωσης είναι κατάλληλη για μια συγκεκριμένη κατάσταση.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Χαρτί
- Μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές
- Πίνακας με τον τίτλο «Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Χαλάρωσης»
- Εικόνες διαφορετικών «εργαλείων» συναισθηματικής χαλάρωσης - βαθιές αναπνοές, εσωτερικός διάλογος, μέτρημα μέχρι το 5, χαλαρωτικό αντικείμενο, σιγοτραγουδίσμα, κ.λπ. (από την Εβδομάδα 10, Μάθημα 1)
- Εργαλειοθήκες συναισθηματικής χαλάρωσης των παιδιών (από την Εβδομάδα 10, Μάθημα 1)
- 4 εικόνες που απεικονίζουν διαφορετικά σενάρια
- Αυτοκόλλητη ταινία

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Ζωγραφίστε στο μπλοκ του πίνακα εικόνες που απεικονίζουν 4 διαφορετικά σενάρια (π.χ. τσακνόμενοι με τα αδέρφια μου, έχω πολύ διάβασμα για το σχολείο, νιώθω μοναξιά, βλέπω κάτι τρομακτικό, ή άλλα σενάρια κατάλληλα για τους μαθητές σας)

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Οι προσωπικές εμπειρίες των παιδιών αποτελούν ευαίσθητο ζήτημα και μπορεί να σχετίζονται με την κατάσταση κρίσης που απεικονίζει η ζωγραφιά. Τα παιδιά μπορεί να βιώσουν συναισθήματα που σχετίζονται με τραυματικά γεγονότα, πείνα κ.λπ. Μιλήστε με τα παιδιά αυτά μετά το μάθημα. Να είστε έτοιμοι να ανταποκριθείτε στις ανάγκες τους προκαλώντας την ελάχιστη δυνατή αναστάτωση στην τάξη και φροντίστε να γνωρίζετε εκ των προτέρων τους κατάλληλους φορείς στους οποίους μπορείτε να τους παραπέμψετε. Ίσως να χρειαστεί να μιλήσετε στον Υπεύθυνο ΚΣΜ πριν το μάθημα, και να τον ενημερώσετε για το ενδεχόμενο τα παιδιά να χρειαστούν υποστήριξη και φροντίδα.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ανακοινώνει τον σκοπό της ημέρας και τα παιδιά σκέφτονται τι σημαίνει για αυτά πριν ξεκινήσουν τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Ζητήστε από τα παιδιά να χωριστούν σε ζευγάρια και να συζητήσουν την εργασία που προετοίμασαν στο σπίτι.

Ο εκπαιδευτής εξηγεί στα παιδιά 2 νέες στρατηγικές συναισθηματικής χαλάρωσης (χαλαρωτικό αντικείμενο και σιγοτραγουδίσμα) και τα παιδιά εξασκούνται στις νέες τεχνικές πριν τις προσθέσουν στην εργαλειοθήκη. Στη συνέχεια, τα παιδιά ζωγραφίζουν εικόνες με βάση τις 4 στρατηγικές χαλάρωσης που έμαθαν. Ο εκπαιδευτής κολλάει στον τοίχο εικόνες που απεικονίζουν 4 στρεσογόνα σενάρια και τα παιδιά μελετούν τις εικόνες και αποφασίζουν ποια στρατηγική χαλάρωσης θα εφαρμόσουν για κάθε σενάριο. Το μάθημα ολοκληρώνεται με μια ανακεφαλαίωση του σκοπού της ημέρας και των εργαλείων.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα και ανταλλαγή εμπειριών | **Χρόνος:** 5 λεπτά

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα / Ζευγάρια

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
- “ — 2. **ΠΕΙΤΕ >** *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: Χρησιμοποιούμε στρατηγικές χαλάρωσης για να βελτιώσουμε τη ζωή μας.*
3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
- ? — 4. **ΡΩΤΗΣΤΕ >** *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*
5. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
- “ — 6. **ΠΕΙΤΕ >** *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας - Χρησιμοποιούμε στρατηγικές χαλάρωσης για να βελτιώσουμε τη ζωή μας.*
7. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.
8. Ζητήστε από τα παιδιά να «γυρίσουν και να μιλήσουν» στον διπλανό τους και να συζητήσουν την εργασία που προετοίμασαν στο σπίτι. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι η εργασία που τους αναθέσατε για το σπίτι ήταν να εφαρμόσουν στην πραγματική ζωή μία από τις στρατηγικές που έμαθαν στην τάξη και να προετοιμαστούν για να το συζητήσουν στο επόμενο μάθημα.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Στρατηγικές συναισθηματικής χαλάρωσης | **Χρόνος:** 10 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι σήμερα θα μάθουν περισσότερα εργαλεία συναισθηματικής χαλάρωσης.
2. Εξηγήστε στα παιδιά ότι όταν βιώνουν έντονα συναισθήματα μπορούν να χρησιμοποιήσουν ένα αντικείμενο που βρίσκεται στην αίθουσα για να τα βοηθήσει να ηρεμήσουν. Δώστε ένα δικό σας παράδειγμα. Προσαρμόστε τα παράδειγμα ανάλογα με το περιβάλλον σας.



Για παράδειγμα, όταν αρχίσω να αισθάνομαι άγχος, πιάνω στα χέρια μου ένα κρύο στυλό.

Η λεία του επιφάνεια με βοηθά να ηρεμήσω.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

> Εάν υπάρχει αρκετός χώρος, πείτε στα παιδιά να περπατήσουν αργά μέχρι να φτάσουν στο αντικείμενο τους. Εάν η τάξη είναι πολύ μεγάλη για να το κάνετε αυτό, πείτε τους να καθίσουν και να σκεφτούν ποιο μπορεί να είναι αυτό το αντικείμενο και στη συνέχεια να το συζητήσουν με τον διπλανό τους.

3. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν σιωπηρά ένα αντικείμενο στην τάξη που μπορεί να τα βοηθήσει να ηρεμήσουν. Πείτε τους να φάξουν τριγύρω στην αίθουσα για να βρουν ένα αντικείμενο και να σταθούν κοντά του ή να το αγγίξουν.



4. Πείτε στα παιδιά να θυμούνται ποιο αντικείμενο στην τάξη είναι το «χαλαρωτικό τους αντικείμενο», ώστε να μπορούν να το χρησιμοποιήσουν όταν αρχίζουν να βιώνουν έντονα συναισθήματα.
5. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν στις θέσεις τους και ζητήστε από έναν εθελοντή να προσθέσει στην Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Χαλάρωσης το «χαλαρωτικό αντικείμενο».
6. Εξηγήστε ότι μερικές φορές βιώνουμε έντονα συναισθήματα όταν είμαστε μόνοι. Όταν συμβαίνει αυτό, μπορείτε να σιγοτραγουδάτε. Πείτε τους ότι όταν είμαστε μόνοι και δεν πρόκειται να αποσπάσουμε την προσοχή των γύρω μας, μπορούμε να σιγοτραγουδάμε για να χαλαρώσουμε.^{7 8 9}



7. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν τραγούδια που τα ηρεμούν.
8. Ζητήστε από κάποια παιδιά να πουν ποιο τραγούδι θα τραγουδούσαν ή θα σιγοτραγουδούσαν για να ηρεμήσουν. Εάν το γνωρίζει και η υπόλοιπη τάξη, ζητήστε από όλα τα παιδιά να το τραγουδήσουν μαζί.
9. Ζητήστε από έναν εθελοντή να προσθέσει στην Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Χαλάρωσης το «σιγοτραγούδισμα».



Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Στρατηγικές ζωγραφικής | **Χρόνος:** 8 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Όταν επινοείτε σενάρια, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις εμπειρίες των παιδιών και να μην δώσετε ένα παράδειγμα που θα μπορούσε να πυροδοτήσει αρνητικά συναισθήματα. Για παράδειγμα, αν γνωρίζετε ότι κάποιο παιδί έχει χάσει ένα από τα αδέρφια του, πιθανόν το σενάριο «τσακώνομαι με τα αδέρφια μου» να είναι ακατάλληλο.

1. Κόψτε κόλλες χαρτί σε 4 μικρότερα φύλλα. Δώστε σε κάθε παιδί 4 μικρά φύλλα χαρτί και έναν μαρκαδόρο ή μια ξυλομπογιά.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν μία από τις στρατηγικές συναισθηματικής χαλάρωσης σε κάθε μια από τις 4 κόλλες χαρτί (βαθιές αναπνοές, μέτρημα μέχρι το 5, χαλαρωτικό αντικείμενο, εσωτερικός διάλογος ή σιγοτραγούδισμα). Δώστε τους 5 λεπτά για να ζωγραφίσουν μια εικόνα για κάθε μία από τις στρατηγικές χαλάρωσης.

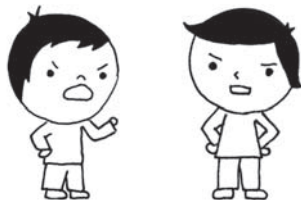
Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Αντιστοίχιση στρατηγικών με σενάρια | **Χρόνος:** 7 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

1. Διαλέξτε 4 εικόνες διαφορετικών σεναρίων. Αυτά τα σενάρια μπορεί να βασίζονται σε στρεσογόνες, καθημερινές καταστάσεις που ενδέχεται να βιώνουν τα παιδιά. Επιλέξτε από τα παρακάτω παραδείγματα ή δημιουργείστε σενάρια που σχετίζονται με τους μαθητές σας:

- Τσακώνομαι με τα αδέρφια ή τους φίλους μου.



- Έχω πολύ διάβασμα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ >
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ >



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 3, Εβδομάδα 10, Μάθημα 3

222

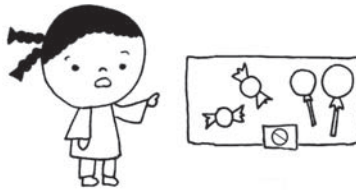
- Νιώθω μοναξιά.



- Βλέπω κάτι τρομακτικό.



- Δεν αποκτώ αυτό που θέλω.



- Χάνω την ευκαιρία να πάω σε ένα πάρτι.



- Σπάει το αγαπημένο μου παιχνίδι.



- Κάποιος με πατάει στο πόδι.



2. Εξηγήστε ότι επιλέξατε 4 διαφορετικά σενάρια όπου τα παιδιά μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν τις στρατηγικές συναισθηματικής χαλάρωσης. Παρουσιάστε τα 4 σενάρια. (για παράδειγμα: τσακώνομαι με τα αδέρφια μου, έχω πολύ διάβασμα για το σχολείο, νιώθω μοναξιά, βλέπω κάτι τρομακτικό). Πείτε στα παιδιά να περάσουν δίπλα από κάθε σενάριο και να κολλήσουν ένα χαρτάκι όπου θα προσδιορίζουν ποια στρατηγική συναισθηματικής χαλάρωσης θα χρησιμοποιούσαν στη συγκεκριμένη κατάσταση.
3. Αφού τα παιδιά κολλήσουν τα χαρτάκια με τις στρατηγικές τους, ζητήστε τους να καθίσουν ξανά στις θέσεις τους.
4. Ανακεφαλαιώστε τις στρατηγικές που έχουν μάθει τα παιδιά χρησιμοποιώντας την Εργαλειοθήκη Συναισθηματικού Ελέγχου. Ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους για ποιον λόγο θα χρησιμοποιούσαν κάθε στρατηγική σε κάθε σενάριο.
5. Επαναλάβετε τον σκοπό της ημέρας: **Χρησιμοποιούμε στρατηγικές χαλάρωσης για να βελτιώσουμε τη ζωή μας.**

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Επίπεδα συναισθηματικής έντασης (30 λεπτά) σελ. 65 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Αλλάζω το σώμα μου, αλλάζω τα συναισθήματά μου (30 λεπτά) σελ. 67 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Εβδομάδα 11

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Νοητική
Ενδυνάμωση



Σύνοψη Αξιολόγησης

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Νοητική Ενδυνάμωση | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Θεματική ενότητα:** 3 | **Εβδομάδα:** 11

Όλα τα μαθήματα πρέπει να ξεκινούν με μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας που είχε πραγματοποιηθεί προηγουμένως (στις εβδομάδες 2-11)

Οι εβδομάδες αξιολόγησης διαφέρουν από τις εβδομάδες διδασκαλίας. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να επιλέξουν από τις παρακάτω δραστηριότητες ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης ή τις δραστηριότητες ανακεφαλαίωσης από προηγούμενες ενότητες με τους μαθησιακούς στόχους των οποίων τα παιδιά εξακολουθούν να δυσκολεύονται. Κάθε δραστηριότητα ανακεφαλαίωσης/αξιολόγησης έχει καθορισμένη διάρκεια και συγκεκριμένο μαθησιακό στόχο.

Δημιουργήστε και τηρήστε ένα φύλλο παρακολούθησης (δείτε δείγμα στη σελίδα 162) για κάθε παιδί. Για κάθε δραστηριότητα αξιολόγησης, βαθμολογήστε την επίδοση του παιδιού, σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5.

1. Μη ικανοποιητική επίδοση
2. Χρειάζεται βελτίωση
3. Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες
4. Υπεράνω προσδοκιών
5. Εξαιρετική επίδοση

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίζουν ενδείξεις στο σώμα τους που τα βοηθούν να προσδιορίζουν και να ονομάζουν τα αισθήματά τους, συμπεριλαμβανομένης της ανησυχίας (ΔΣ)
- Κατονομάζουν διάφορα συναισθήματα: χαρά, μοναξιά, τρόμο, ανία, θυμό, θλίψη, αναστάτωση, έκπληξη, δύναμη, υπερηφάνεια, φόβο, ευγνωμοσύνη, συστολή, ανησυχία, κούραση, αγάπη
- Αναγνωρίζουν αισθήματα τα οποία τα κάνουν να νιώθουν όμορφα ή άσχημα
- Κατονομάζουν συναισθήματα όταν τους παρουσιάζονται περιβαλλοντικά, συγκυριακά ή/και σωματικά στοιχεία
- Περιγράψουν πώς μας κάνουν να αισθανόμαστε διάφορες καταστάσεις.
- Εντοπίζουν καταστάσεις που απαιτούν τη χρήση στρατηγικών διαχείρισης συναισθημάτων
- Αναγνωρίζουν πώς τα συναισθήματα συνδέονται με συγκεκριμένες συμπεριφορές
- Επιλέξουν έναν ενήλικα ή/και συνομήλικό τους για να μιλήσουν όταν βιώνουν έντονα συναισθήματα.
- Προσδιορίσουν κατάλληλους τρόπους για να εκφράσουν διάφορα συναισθήματα.
- Προσδιορίσουν και εφαρμόσουν την τεχνική της βαθιάς αναπνοής ως μέθοδο χαλάρωσης
- Προσδιορίσουν και εφαρμόσουν την τεχνική του «σταματάω και κατονομάζω τα συναισθήματά μου» ως μέθοδο χαλάρωσης



Εβδομάδα 11, Μάθημα 1 Αξιολογήσεις

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Επιλέξτε δραστηριότητες αξιολόγησης από τις ακόλουθες
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Τι αισθάνομαι σήμερα; (40 λεπτά) σελ. 50 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Τίγρης, τίγρης, πάνθηρας (20 λεπτά) σελ. 62 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18

Εβδομάδα 11, Μάθημα 2 Αξιολογήσεις

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Επιλέξτε δραστηριότητες αξιολόγησης από τις ακόλουθες
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Παραμύθι (30 λεπτά) σελ. 54 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Μην ξυπνήσεις τον αγρότη! (30 λεπτά) σελ. 46 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 3, Εβδομάδα 11

227

Εβδομάδα 11, Μάθημα 3 Αξιολογήσεις

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Επιλέξτε δραστηριότητες αξιολόγησης από τις ακόλουθες
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Επίπεδα συναισθηματικής έντασης (30 λεπτά) σελ. 65 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Καθρέφτης (30 λεπτά) σελ. 59 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Δραστηριότητες αξιολόγησης

Κάρτες συναισθημάτων

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Μη ικανοποιητική

επίδοση Το παιδί δεν μάντεψε κανένα συναίσθημα βάσει αντίστοιχης αναπαράστασης.

Ανταποκρίνεται

στις προσδοκίες Το παιδί μάντεψε τα μισά συναισθήματα αντίστοιχης αναπαράστασης από τον συμμαθητή του.

Υπεράνω προσδοκιών

Το παιδί μάντεψε όλα τα συναισθήματα βάσει αντίστοιχης αναπαράστασης από τον συμμαθητή του.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Κατανόηση και αναγνώριση συναισθημάτων
Απαραίτητα βοηθητικά μέσα: Κάρτες συναισθημάτων από την Εβδομάδα 8, Μάθημα 1 (χαρά, λύπη, τρόμος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια) | **Απαραίτητη προετοιμασία:** Προετοιμάστε τις κάρτες συναισθημάτων (από την Εβδομάδα 8, Μάθημα 1) | **Χρόνος:** 15+ λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Θυμίστε ξανά στα παιδιά τις κάρτες συναισθημάτων. Κρατήστε ψηλά τις κάρτες συναισθημάτων (χαρά, λύπη, τρόμος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια) και ζητήστε από τα παιδιά να αναπαραστήσουν τα συναισθήματα. Κάντε επανάληψη στα συναισθήματα χαρά, λύπη, τρόμος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια τουλάχιστον μία φορά.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να συζητήσουν σε ζευγάρια πώς βιώνουν το κάθε συναίσθημα.
3. Σε κάθε ζευγάρι, το ένα παιδί θα πρέπει να παρουσιάζει το συναίσθημα, ενώ το άλλο θα πρέπει να μαντέψει τι αισθάνεται ο συμμαθητής του. Θα έχουν ένα λεπτό να μαντέψουν όσα περισσότερα συναισθήματα μπορούν, πριν αλλάξουν τα ζευγάρια.
4. Παρακολουθείτε πόσα συναισθήματα θα καταφέρουν να μαντέψουν σε ένα λεπτό.
5. Μπορείτε να επαναλάβετε αυτή τη δραστηριότητα όσες φορές θέλετε, ζητώντας από τα παιδιά να βρίσκουν κάθε φορά έναν νέο συμπαίκτη.



Μετάδωσε το συναίσθημα

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική

επίδοση Το παιδί δεν μπορεί να επινοήσει ένα σενάριο με βάση το συναίσθημά του.

2 = Χρειάζεται

βελτίωση Το παιδί περιγράφει ένα ακατάλληλο σενάριο για το συναίσθημά του.

3 = Ανταποκρίνεται

στις προσδοκίες

Το παιδί περιγράφει ένα σενάριο που ενδεχομένως να είναι κιμωλία.

4 = Υπεράνω

προσδοκιών Το παιδί περιγράφει ένα κατάλληλο σενάριο για το συναίσθημά του.

5 = Εξαιρετική επίδοση

Το παιδί σκέφτεται και περιγράφει αμέσως ένα κατάλληλο σενάριο για το συναίσθημά του.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Κατανοούμε τα συναισθήματα και πότε προκαλούνται

Απαραίτητα βοηθητικά μέσα: Κιμωλία ή κόλλα |

Απαραίτητη προετοιμασία: Καμία **Χρόνος:** 10 λεπτά **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Χωρίστε την τάξη σε 3 ομάδες. Καθώς αξιολογείτε την κάθε ομάδα, ζητήστε από τα υπόλοιπα παιδιά να κάνουν μια ατομική δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα να ζωγραφίσουν την εικόνα μιας στιγμής όπου αισθάνονταν χαρούμενα.
2. Ζητήστε από τα παιδιά που αξιολογούνται να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο.
3. Πείτε στα παιδιά ότι θα περιγράψουν τι συναισθήματα τους προκαλούν διαφορετικές καταστάσεις. Τα παιδιά θα περνάνε από χέρι σε χέρι μια κιμωλία καθώς όλοι χειροκροτούν με ρυθμό. Όταν πείτε «Στοπ!», όποιος έχει την κιμωλία στο χέρι του θα πρέπει να επαναλάβει αυτό που λέτε και να ολοκληρώνει την πρόταση. Εσείς θα λέτε «Αισθάνομαι...» και θα συμπληρώνετε την πρόταση με ένα συναίσθημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε «Αισθάνομαι λυπημένος/η όταν...». Το παιδί που κρατάει την κιμωλία θα πρέπει, για παράδειγμα, να πει «Αισθάνομαι λυπημένος/η όταν οι άλλοι με κοροϊδεύουν.»
4. Πείτε στα παιδιά να αρχίσουν να δίνουν ο ένας στον άλλο την κιμωλία και να χτυπάνε παλαμάκια με ρυθμό. Πείτε «στοπ» σε διαφορετικό παιδί κάθε φορά και χρησιμοποιήστε μία από τις παρακάτω προτάσεις:
 - Αισθάνομαι χαρούμενος/η όταν...
 - Αισθάνομαι λυπημένος/η όταν...
 - Αισθάνομαι φοβισμένος/η όταν...
 - Αισθάνομαι έκπληκτος/η όταν...
 - Αισθάνομαι θυμωμένος/η όταν...
 - Αισθάνομαι υπερήφανος/η όταν...
5. Σημειώστε ποια παιδιά περιγράφουν κατάλληλα σενάρια για τα συναισθήματά τους.



Ζωγραφίζω τα συναισθήματά μου

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Χρειάζεται βελτίωση

Το παιδί δεν ζωγράφισε τίποτα ή ζωγράφισε χωρίς εξήγηση μια εικόνα που δεν είχε σχέση με το συναίσθημα.

Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες

Το παιδί ζωγράφισε μια εικόνα που απεικονίζει με ακρίβεια τις σωματικές εκδηλώσεις του συναισθήματος.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Κατανόηση συναισθημάτων |

Απαραίτητα βοηθητικά μέσα: Χαρτί, μαρκαδόροι/μολύβια |

Απαραίτητη προετοιμασία: Καμία | **Χρόνος:** 20 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα / Ζευγάρια / Όλη η ομάδα

1. Δώστε στα παιδιά μερικά λεπτά να ζωγραφίσουν πώς ένιωθαν όταν βίωσαν ένα από 6 έντονα συναισθήματα την προηγούμενη εβδομάδα.
2. Δώστε σε κάθε παιδί μια κόλλα χαρτί, μαρκαδόρους, κηρομπογιές ή ξυλομπογιές.
3. Μόλις τα παιδιά ολοκληρώσουν τις ζωγραφιές τους, ζητήστε τους να σχηματίσουν ζευγάρια και να μοιραστούν τη ζωγραφιά τους με τον συμμαθητή τους. Ζητήστε τους να συζητήσουν τι αισθάνονται και πώς ένιωθαν.
4. Αφού συζητήσουν όλα τα παιδιά σε ζευγάρια για μερικά λεπτά, συγκεντρώστε ξανά όλα τα παιδιά μαζί. Κατευθύνετε μια συζήτηση με τα παιδιά σχετικά με το τι ένιωθαν σε κάθε διαφορετικό συναίσθημα. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις ως οδηγό:
 - Πώς βιώνετε το κάθε διαφορετικό συναίσθημα;
 - Κάποια συναισθήματα ήταν ευχάριστα, ενώ κάποια άλλα ήταν δυσάρεστα;
 - Επηρέαστηκαν τα συναισθήματά σας από αυτό που συνέβη;
 - Τι ομοιότητες και διαφορές παρατηρήσατε μεταξύ των διαφορετικών συναισθημάτων;
5. Ανακεφαλαιώστε τη συζήτηση. Τονίστε ότι αισθάνονταν διαφορετικά πράγματα ανάλογα με το τι συνέβαινε γύρω τους. Ακόμη, επισημάνετε ότι βίωσαν ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα. Ενημερώστε τα παιδιά ότι θα το συζητήσετε ξανά στο επόμενο μάθημα.



Σενάρια συναισθημάτων

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Το παιδί δεν συμμετέχει ενεργά στη δραστηριότητα.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Το παιδί επιλέγει κυρίως κατάλληλα συναισθήματα και δεν επεξηγεί γιατί επέλεξε το συγκεκριμένο συναίσθημα.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες

Το παιδί επιλέγει κυρίως κατάλληλα συναισθήματα και προβάλλει ορισμένα επιχειρήματα για την επιλογή του.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Το παιδί επιλέγει κατάλληλα συναισθήματα και προβάλλει ορισμένα επιχειρήματα για την επιλογή του.

5 = Εξαιρετική επίδοση Το παιδί επιλέγει κατάλληλα συναισθήματα και προβάλλει λογικά επιχειρήματα για την επιλογή του.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Προβλέπω τα συναισθήματά μου | **Απαραίτητα**

βοηθητικά μέσα: Κάρτες συναισθημάτων, αυτοκόλλητη ταινία | **Απαραίτητη**

προετοιμασία: Φτιάξτε κάρτες συναισθημάτων (από την Εβδομάδα 8, Μάθημα 1 |

Χρόνος: 15 λεπτά **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Κολλήστε περιμετρικά στην αίθουσα τις κάρτες συναισθημάτων (χαρά, λύπη, φόβος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια).
2. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα τους διαβάσετε διαφορετικά σενάρια. Αφού διαβάσετε το σενάριο, τα παιδιά θα πρέπει να σκεφτούν και να προβλέψουν πώς θα ένιωθαν, και μετά να σταθούν δίπλα στην αντίστοιχη κάρτα συναισθημάτων.
3. Αφού διαβάσετε κάθε σενάριο, ζητήστε από μερικά παιδιά να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους γιατί θα ένιωθαν έτσι. Βεβαιωθείτε ότι ρωτάτε διαφορετικά παιδιά κάθε φορά.
4. Παρατηρείτε αν κάποιο παιδί συμπεριφέρεται άσχημα ή εκδηλώνει έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να αποτελεί ένδειξη ότι το παιδί χρειάζεται συμπληρωματική στήριξη.
5. Διαβάστε τα παρακάτω σενάρια:
 - Σας σερβίρουν για βραδινό το αγαπημένο σας φαγητό.
 - Ο φίλος σας σάς παίρνει το αγαπημένο σας παιχνίδι.
 - Ακούτε εξωτερικούς ήχους την ώρα που κοιμάστε.
 - Ο καλύτερός σας φίλος μετακομίζει σε άλλη πόλη, και πλέον δεν θα πηγαίνετε μαζί στο σχολείο, ούτε θα μπορείτε να παίζετε.
 - Παίρνετε πολύ καλό βαθμό σε ένα διαγώνισμα.
 - Όταν γυρίζετε από το σχολείο βρίσκετε στο σπίτι κάποιον που έχετε να δείτε πάρα πολύ καιρό.
 - Η μητέρα σας σάς δίνει μια μεγάλη αγκαλιά μόλις σας δει μετά το σχολείο.
6. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να καθίσουν ξανά. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι κάθε άνθρωπος αισθάνεται διαφορετικά σε κάθε κατάσταση, αλλά μπορεί να προβλέψει (όπως κάνατε εσείς μόλις τώρα) πώς μπορεί να νιώσει σε ορισμένες περιπτώσεις.
7. Ενώ δεν μπορούν πάντα να προβλέψουν τα συναισθήματά τους, είναι καλό να γνωρίζουν τότε μπορούν να το κάνουν.



ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Μικρότερα παιδιά:

Αναποκρίνεται στις προσδοκίες Αναγνώρισε με ακρίβεια τις μορφές αρνητικών σκέψεων.
Χρειάζεται βελτίωση Δεν αναγνώρισε με ακρίβεια τις μορφές αρνητικών σκέψεων.

Παιδιά άλλων ηλικιακών ομάδων:

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Δεν αναγνώρισε σωστά τη μορφή αρνητικών σκέψεων, δεν προσδιόρισε γιατί αντιστοιχούσε η συγκεκριμένη μορφή, δεν την επαναπροσδιόρισε αποτελεσματικά.
2 = Χρειάζεται βελτίωση Ενδεχομένως αναγνώρισε σωστά τη μορφή αρνητικών σκέψεων, προσπάθησε να εξηγήσει γιατί αντιστοιχούσε η συγκεκριμένη μορφή, αλλά έδωσε λάθος αιτιολογία, δεν την επαναπροσδιόρισε αποτελεσματικά.
3 = Αναποκρίνεται στις προσδοκίες Αναγνώρισε σωστά τη μορφή αρνητικών σκέψεων, προσπάθησε να εξηγήσει γιατί αντιστοιχούσε η συγκεκριμένη μορφή, αλλά έδωσε απόλυτα σωστή αιτιολογία, προσπάθησε να την επαναπροσδιορίσει.
4 = Υπεράνω προσδοκιών Αναγνώρισε σωστά τη μορφή αρνητικών σκέψεων, προσπάθησε να την επαναπροσδιορίσει.
5 = Εξαιρετική επίδοση Αναγνώρισε σωστά τη μορφή αρνητικών σκέψεων, προσπάθησε να την επαναπροσδιορίσει με επιτυχία ώστε να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα.

Επαναπροσδιορισμός αρνητικών σκέψεων

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα κατανόησης του πώς οι μορφές αρνητικές σκέψεις επηρεάζουν τα συναισθήματα και μπορούν να μας βοηθήσουν να τα προβλέψουμε. Απαραίτητα βοηθητικά μέσα: Πίνακας με μπλοκ, χαρτί και μολύβι |

Απαραίτητη προετοιμασία: (προαιρετικό) Γράψτε «Σενάρια σκέψεων» πάνω στο χαρτί της κάθε ομάδας. | **Χρόνος:** 15 λεπτά **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα

1. Εξηγήστε τις οδηγίες και στη συνέχεια χωρίστε τα παιδιά σε 4 ομάδες (εναλλακτικά, μπορούν να κάνουν αυτή τη δραστηριότητα ατομικά, αν θέλετε να αξιολογήσετε ξεχωριστά το κάθε παιδί).
2. Αναθέστε σε κάθε ομάδα μια συγκεκριμένη σκέψη, που αντιστοιχεί σε 1 από τις 4 μορφές αρνητικής σκέψης.
3. Η κάθε ομάδα θα πρέπει να ακολουθήσει τα 3 παρακάτω βήματα. Γράψτε τα παρακάτω βήματα στον πίνακα:
 - Προσδιορίζουμε τη μορφή αρνητικής σκέψης (Προσωπική παρεξήγηση, Το παιχνίδι των κατηγοριών, Απαισιοδοξία, Άσπρο και Μαύρο)
 - Εξηγούμε γιατί αντιστοιχεί η συγκεκριμένη μορφή αρνητικής σκέψης.
 - Συζητάμε και αποφασίζουμε σαν ομάδα πώς θα **επαναπροσδιορίσουμε** τον τρόπο σκέψης μας ώστε να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα.
4. Διαβάστε ή μοιράστε στα παιδιά (αν μπορούν να διαβάσουν) τα παρακάτω «σενάρια σκέψεων».

ΣΥΜΒΟΥΛΗ > Μην αποκαλύψετε στα παιδιά την απάντηση, πριν τους δώσετε λίγο χρόνο να απαντήσουν. Δημιουργήστε νέα «σενάρια σκέψεων», που σχετίζονται περισσότερο με την τάξη σας.

- Η αδερφή μου είναι θυμωμένη γιατί δεν της αρέσει το φαγητό που έχουμε για βραδινό. Εγώ πρέπει να φταίω, γιατί βοήθησα τη μαμά μου να μαγειρέψει.
Απάντηση: Προσωπική παρεξήγηση
- Ο συμμαθητής μου/η συμμαθήτριά μου δεν έκανε το δικό του κομμάτι της εργασίας και δεν πήραμε καλό βαθμό.
Απάντηση: Το παιχνίδι των κατηγοριών
- Στον χθεσινό αγώνα, δεν κατάφερα να πιάσω τη μπάλα στο τέρμα. Δεν είμαι καθόλου καλός στο ποδόσφαιρο.
Απάντηση: Απαισιοδοξία



- Δεν κατάφερα να πιάσω τη μπάλα στο τέρμα. Είμαι πάντα ο χειρότερος σε ό,τι δραστηριότητα κάνουμε.

Απάντηση: Άσπρο και Μαύρο

5. Μοιράστε χαρτιά και μαρκαδόρους/μολύβια σε κάθε παιδί, ώστε να γράψουν ή να ζωγραφίσουν τις απαντήσεις στα παρακάτω:

- Προσδιορίζουμε τη μορφή αρνητικής σκέψης (Προσωπική παρεξήγηση, Το παιχνίδι των κατηγοριών, Απαισιοδοξία, Άσπρο και Μαύρο)
- Εξηγούμε γιατί αντιστοιχεί η συγκεκριμένη μορφή αρνητικής σκέψης.
- Συζητάμε και αποφασίζουμε σαν ομάδα πώς θα επαναπροσδιορίσουμε τον τρόπο σκέψης μας ώστε να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα.

6. Συγκεντρώστε ξανά όλα τα παιδιά.

7. Καθοδηγήστε μια συζήτηση για το πώς μπορούμε να προβλέψουμε και να διαχειριστούμε συναισθήματα κατανοώντας τις αρνητικές μορφές σκέψης. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις ως οδηγό:

- Πώς επηρεάζουν τη ζωή και τα συναισθήματά μας οι αρνητικές μορφές σκέψης;
- Τι μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε τις οι αρνητικές μορφές σκέψης και να σκεφτόμαστε θετικά;

Ανακεφαλαίωση των στρατηγικών συναισθηματικής χαλάρωσης

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική

επίδοση Δεν κατονόμασε καμία στρατηγική συναισθηματικής χαλάρωσης.

2 = Χρειάζεται

βελτίωση Κατονόμασε μία στρατηγική συναισθηματικής χαλάρωσης.

3 = Ανταποκρίνεται

στις προσδοκίες Κατονόμασε 2 στρατηγικές συναισθηματικής χαλάρωσης.

4 = Υπεράνω

προσδοκιών Κατονόμασε 3 στρατηγικές συναισθηματικής χαλάρωσης.

5 = Εξαιρετική

επίδοση Κατονόμασε και τις 4 στρατηγικές συναισθηματικής χαλάρωσης.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Αναγνώριση των στρατηγικών συναισθηματικής

χαλάρωσης **Απαραίτητα βοηθητικά μέσα:** Χαρτί, μαρκαδόροι, Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Χαλάρωσης (από την Εβδομάδα 10, Μάθημα 1), Εικόνες με τα διαφορετικά εργαλεία (από την Εβδομάδα 10, Μάθημα 1) | **Απαραίτητη προετοιμασία:** Προετοιμάστε την Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Χαλάρωσης και τις εικόνες με τα διαφορετικά εργαλεία (από την Εβδομάδα 10, Μάθημα 1) |

Χρόνος: 25 λεπτά | **Σύνθεση:** Ατομική δραστηριότητα / Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν ή να σχεδιάσουν τις 4 στρατηγικές συναισθηματικής χαλάρωσης που έμαθαν και έχουν προσθέσει στην Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Χαλάρωσης.
2. Μαζέψτε τις ζωγραφιές για να αξιολογήσετε αν τα παιδιά κατάφεραν να κατονομάσουν/ζωγραφίσουν τις στρατηγικές συναισθηματικής χαλάρωσης.



ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ

1. Δείξτε στα παιδιά την εικόνα του κοριτσιού που παίρνει βαθιές αναπνοές. Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται πότε έμαθαν πρώτη φορά αυτή την τεχνική (στη Θεματική Ενότητα 2, ως στρατηγική εστίασης της προσοχής).
2. Εξηγήστε ότι θα μάθουν πώς να αναπνέουν από την κοιλιά και ότι θα κάνουν εξάσκηση με όλη την τάξη.

“ ” — 3. ΠΕΙΤΕ >

- *Ισιώστε την πλάτη, βάλτε το ένα χέρι στην κοιλιά σας και το άλλο ψηλά μπροστά σας. Τεντώστε τα δάχτυλά σας, ώστε το χέρι σας να σχηματίσει ένα αστέρι. Κρατήστε όλα τα δάχτυλά σας τεντωμένα σαν κερί.*
 - *Εισπνεύστε αργά σαν να μυρίζετε ένα λουλούδι, για 4 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, κρατήστε αυτή τη μυρωδιά στη μύτη σας για 2 δευτερόλεπτα.*
 - *Εκπνεύστε από το στόμα σας για 4 δευτερόλεπτα σαν να φυσάτε για να σβήσετε ένα κερί. Όταν εκπνεύσετε όλο τον αέρα, κλείστε το ένα δάχτυλο. Μόλις σβήσατε το πρώτο κερί.*
4. Ρωτήστε τα παιδιά εάν αισθάνονται την κοιλιά τους να φουσκώνει και να ακουμπά το χέρι τους καθώς εισπνέουν.
 5. Δείξτε με το χέρι σας στην κοιλιά σας.
 6. Κάντε εξάσκηση στις βαθιές ανάσες ζητώντας από τα παιδιά να κάνουν 5 επαναλήψεις, μέχρι να «σβήσουν όλα τα κεριά» (δηλαδή, τα δάχτυλά τους).
 7. Εξηγήστε ότι η βαθιές αναπνοές είναι μόνο μία από τις τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν.

ΜΕΤΡΑΜΕ ΜΕΧΡΙ ΤΟ 5

1. Ρωτήστε εάν κάποιος από τα παιδιά μπορεί να δείξει στους συμμαθητές του πώς μετράμε μέχρι το 5. Αφού μετρήσει έως το 5, μετρήστε αργά μέχρι το 5 μαζί με όλα τα παιδιά, παίρνοντας μια ανάσα μεταξύ κάθε αριθμού.
2. Ρωτήστε τα παιδιά γιατί πιστεύουν ότι το να μάθουν να μετρούν έως το 5 μπορεί να τα βοηθήσει να ελέγχουν τα συναισθήματά τους.
3. Παραδείγματα απαντήσεων: Μας επιτρέπει να αποστασιοποιηθούμε για λίγα δευτερόλεπτα από αυτό που μας προκαλεί έντονα συναισθήματα, μας αναγκάζει να αναπνεύσουμε, να αντιληφθούμε τι είναι αυτό που συμβαίνει και μας γεννά τόσο έντονα συναισθήματα.
4. Διαβάστε τις απαντήσεις των παιδιών - σας επιτρέπει να αποστασιοποιηθείτε από ό,τι σας δημιουργεί έντονο συναίσθημα. Σας δίνει επίσης χρόνο να αναπνεύσετε σταθερά και να αναλογιστείτε αν αξίζει πραγματικά να προβληματίζεστε τόσο.
5. Ρωτήστε αν μπορούν να σκεφτούν κάποια περίπτωση που θα χρησιμοποιούσαν τη μέθοδο «μετράμε μέχρι το 5».



ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

1. Εξηγήστε ότι όταν κάποιος βιώνει ένα έντονο συναίσθημα σε έναν περιορισμένο χώρο, μπορεί να υπάρχει κάποιο αντικείμενο στον χώρο που γνωρίζουμε ότι μπορεί να τον βοηθήσει να ηρεμήσει. Δώστε ένα προσωπικό παράδειγμα - «Για παράδειγμα, όταν αρχίσω να αισθάνομαι άγχος, πιάνω στα χέρια μου ένα κρύο στυλό. Η λεία του επιφάνεια με βοηθά να ηρεμήσω».
2. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν σιωπηλά ένα αντικείμενο στην τάξη που μπορεί να τα βοηθήσει να ηρεμήσουν. Πείτε τους να ψάξουν τριγύρω στην αίθουσα για να βρουν ένα αντικείμενο που θα τα βοηθήσει να ηρεμήσουν αν σταθούν κοντά του ή το αγγίξουν.
3. Εάν υπάρχει αρκετός χώρος, πείτε στα παιδιά να περπατήσουν αργά μέχρι να φτάσουν στο αντικείμενο τους. Εάν η τάξη είναι πολύ μεγάλη για να το κάνετε αυτό, πείτε τους να καθίσουν και να σκεφτούν ποιο μπορεί να είναι αυτό το αντικείμενο και στη συνέχεια να το συζητήσουν με τον διπλανό τους. Πείτε στα παιδιά να θυμούνται ποιο αντικείμενο στην τάξη είναι το «χαλαρωτικό τους αντικείμενο», ώστε να μπορούν να το χρησιμοποιήσουν όταν αρχίζουν να βιώνουν έντονα συναισθήματα.

ΣΙΓΟΤΡΑΓΟΥΔΙΣΜΑ

1. Εξηγήστε ότι μερικές φορές βιώνουμε έντονα συναισθήματα όταν είμαστε μόνοι. Σε αυτή την περίπτωση, μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια άλλη τακτική. Πείτε τους ότι όταν είμαστε μόνοι και δεν πρόκειται να αποσπάσουμε την προσοχή των γύρω μας, μπορούμε να σιγοτραγουδάμε για να χαλαρώσουμε.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν τραγούδια που τα ηρεμούν.
3. Ζητήστε από κάποια παιδιά να πουν ποιο τραγούδι θα τραγουδούσαν ή θα σιγοτραγουδούσαν για να ηρεμήσουν. Εάν το γνωρίζει και η υπόλοιπη τάξη, ζητήστε από όλα τα παιδιά να το τραγουδήσουν μαζί.



Αντιστοίχιση στρατηγικών με σενάρια

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητικό
Δεν τοποθέτησε καμία στρατηγική σωστά.

2 = Χρειάζεται βελτίωση
Τοποθέτησε μία στρατηγική σωστά.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες

Τοποθέτησε 2 στρατηγικές σωστά.

4 = Υπεράνω προσδοκιών

Τοποθέτησε 3 στρατηγικές σωστά.

5 = Εξαιρετικό

Τοποθέτησε και τις 4 στρατηγικές σωστά.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Προσδιορίστε και αναλύστε ποια στρατηγική είναι κατάλληλη και πότε Απαραίτητα βοηθητικά μέσα: Χαρτί, μαρκαδόροι/ξυλομπογιές, εικόνες τεσσάρων σεναρίων, ταινία Απαραίτητη προετοιμασία: Προετοιμάστε τις τέσσερις εικόνες διαφορετικών σεναρίων (από την Εβδομάδα 10, Μάθημα 3) | Χρόνος: 15 λεπτά | Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα / Όλη η ομάδα

1. Κόψτε κόλλες χαρτί σε 4 μικρότερα φύλλα. Δώστε σε κάθε παιδί 4 μικρά φύλλα χαρτί και έναν μαρκαδόρο ή μια ξυλομπογιά.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν μία από τις στρατηγικές συναισθηματικής χαλάρωσης σε κάθε μια από τις 4 κόλλες χαρτί (βαθιές αναπνοές, μέτρημα μέχρι το 5, χαλαρωτικό αντικείμενο, εσωτερικός διάλογος ή σιγοτραγούδισμα). Δώστε τους 5 λεπτά για να ζωγραφίσουν μια εικόνα για κάθε μία από τις στρατηγικές χαλάρωσης. Πείτε τους να γράψουν το όνομά τους στο πίσω μέρος κάθε ζωγραφιάς.
3. Διαλέξτε 4 εικόνες διαφορετικών σεναρίων. Αυτά τα σενάρια μπορεί να βασίζονται σε στρεσογόνες, καθημερινές καταστάσεις που ενδέχεται να βιώνουν τα παιδιά. Παραδείγματα μπορεί να είναι ένας τσακωμός με τον αδελφό τους, το ότι έχουν πολύ διάβασμα για το σχολείο, το ότι αισθάνονται μοναξιά, το ότι είδαν κάτι τρομακτικό.
4. Εξηγήστε ότι επιλέξατε 4 διαφορετικά σενάρια όπου τα παιδιά μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν τις στρατηγικές ελέγχου των συναισθημάτων τους. Πείτε τους τα 4 σενάρια (για παράδειγμα: τσακώνομαι με τα αδέρφια μου, έχω πολύ διάβασμα για το σχολείο, νιώθω μοναξιά, βλέπω κάτι τρομακτικό). Πείτε στα παιδιά να περάσουν δίπλα από κάθε σενάριο και να κολλήσουν ένα χαρτάκι όπου θα προσδιορίζουν ποια στρατηγική συναισθηματικού ελέγχου θα χρησιμοποιούσαν στη συγκεκριμένη κατάσταση.
5. Αφού τα παιδιά κολλήσουν τα χαρτάκια με τις στρατηγικές τους, ζητήστε τους να καθίσουν ξανά στις θέσεις τους.
6. Ανακεφαλαιώστε τις στρατηγικές που έχουν μάθει τα παιδιά χρησιμοποιώντας την Εργαλειοθήκη Συναισθηματικού Ελέγχου. Ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους για ποιον λόγο θα χρησιμοποιούσαν κάθε στρατηγική σε κάθε σενάριο.



ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 12

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 4, Εβδομάδα 12

238

Εβδομάδα 12, Μάθημα 1

Τι νιώθουν;

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες

Θέμα: Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Τι νιώθουν;
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Επίπεδα συναισθηματικής έντασης (30 λεπτά) σελ. 65 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Κάνε το αγαλματάκι να γελάσει (30 λεπτά) σελ. 81 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 4, Εβδομάδα 12, Μάθημα 1

239

Μάθημα ΚΣΜ: Τι νιώθουν;

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 4 | **Εβδομάδα:** 12 | **Μάθημα:** 1

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατονομάζουν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων.
- Χρησιμοποιούν σωματικά, λεκτικά και συγκυριακά στοιχεία για να προσδιορίσουν τι νιώθουν οι άλλοι.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

Κανένα

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Κανένα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Δεδομένου ότι τα παιδιά παίζουν ένα παιχνίδι (Παντομίμα συναισθημάτων), είναι λογικό να το διασκεδάσουν. Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε μήπως τα παιδιά αντιστοιχίζουν κάποιο άλλο παιδί ή ομάδα παιδιών με λάθος συναίσθημα. Για παράδειγμα, μπορεί να συνδέσουν τις εθνοτικές μειονότητες, τα κορίτσια ή τα ευαίσθητα παιδιά με ένα συναίσθημα «αδυναμίας» ή να τα κοροϊδέψουν. Εάν συμβεί αυτό, είναι σημαντικό να το σταματήσετε αμέσως και να υπενθυμίσετε σε ολόκληρη την τάξη τους κανόνες που όρισαν για να διασφαλίσουν έναν «ασφαλή χώρο». Είναι επίσης σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι ο καθένας «αισθάνεται» όλα τα συναισθήματα σε διαφορετικό χρόνο.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα ξεκινάει με τον σκοπό της ημέρας και μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Τα παιδιά ανταλλάσσουν απόψεις για το πώς βιώνουν τα διάφορα συναισθήματα. («Συναισθήματα» από το Μάθημα 8.1). Ο εκπαιδευτής κατευθύνει τα παιδιά σε μια δραστηριότητα με σκοπό να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων και τις διάφορες στρατηγικές που υπάρχουν για να το πετύχουν αυτό. Η τάξη κάνει εξάσκηση στις στρατηγικές αυτές παίζοντας Παντομίμα συναισθημάτων. Ο εκπαιδευτής κατευθύνει μια ανακεφαλαιωτική συζήτηση σχετικά με τη δυσκολία και τα οφέλη της αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα και εκμάθηση | **Χρόνος:** 5 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα / Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
2. **ΠΕΙΤΕ > Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: Μπορώ να αναγνωρίσω τα συναισθήματα των άλλων.**
3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
4. **ΡΩΤΗΣΤΕ > Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;**
5. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
6. **ΠΕΙΤΕ > Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας - Μπορώ να αναγνωρίσω τα συναισθήματα των άλλων.**
7. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.
8. Ρωτήστε τα παιδιά πώς αισθάνονται όταν είναι χαρούμενα; Λυπημένα; Φοβισμένα; Έκπληκτα; Θυμωμένα; Υπερήφανα;
Παραδείγματα απαντήσεων:
 - Χαρούμενα - αισθάνονται ανάλαφρα, χαμογελαστά, εξωστρεφή.
 - Λυπημένα - κλαίνε, τρέμουν τα χείλη τους, νιώθουν κουρασμένα, κατσουφιασμένα, αποκαρδιωμένα.
 - Φοβισμένα - ιδρώνουν, η καρδιά τους χτυπάει γρήγορα, έχουν σφιγμένους μυς, κινούνται προς τα πίσω ή θέλουν να κρυφτούν.
 - Έκπληκτα - η καρδιά τους χτυπάει γρήγορα, έχει κοπεί η ανάσα τους και έχουν ανοιχτό το στόμα/τα μάτια.
 - Θυμωμένα - η καρδιά τους χτυπάει γρήγορα, σφίγγουν τα δόντια/τους μυς, νιώθουν να τους έχει ανέβει το αίμα στο κεφάλι.
 - Υπερήφανα- νιώθουν ικανοποίηση, ηρεμία και έχουν ψηλό το ανάστημα.
9. Εξηγήστε ότι ο τρόπος που αισθάνονται όταν έχουν κάποιο συναίσθημα μπορεί να τα βοηθήσει να καταλάβουν πώς αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ>
Χρησιμοποιήστε αυτά ή τα πολιτισμικά προσαρμοσμένα συναισθήματα που επιλέξατε στο μάθημα 8.1.



Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Ανακαλύπτοντας τα συναισθήματα των άλλων | **Χρόνος:** 5 λεπτά
| Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να κατανοήσουν και να συζητήσουν συνολικά ως ομάδα πώς μπορούμε να διαπιστώσουμε τι αισθάνεται κάποιος άλλος, ακόμα κι αν γνωρίζουμε ήδη πώς είναι να νιώθουμε διαφορετικά συναισθήματα.

Παράδειγμα απάντησης: Μπορεί να έχουν τις ίδιες σωματικές αντιδράσεις. Αναζητήστε ενδείξεις στο σώμα τους, το πρόσωπο, τον τόνο της φωνής και την ομιλία τους.

2. Εξηγήστε ότι όλοι αισθάνονται τα πράγματα λίγο διαφορετικά, αλλά υπάρχουν μερικά πράγματα που πρέπει να προσέχουν. Μπορούν να αναζητήσουν ενδείξεις στο σώμα τους, το πρόσωπο, τον τόνο της φωνής και την ομιλία τους.
3. Ζητήστε από έναν εθελοντή να ανέβει και να παρουσιάσει στην τάξη ένα συναίσθημα. Στη συνέχεια, ως τάξη, μαντέψτε τι αισθάνεται ο εθελοντής. Επαναλάβετε με μερικούς ακόμα εθελοντές.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Κατάσταση, ενδείξεις σώματος και ομιλίας | **Χρόνος:** 8 λεπτά |
Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Εξηγήστε ότι υπάρχουν 3 διαφορετικές ενδείξεις που χρησιμοποιούμε για να καταλάβουμε τι αισθάνεται κάποιος άλλος.
2. Εξηγήστε ότι υπάρχουν ενδείξεις που προκύπτουν από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ένα άτομο. Πείτε στα παιδιά (και γράψτε στον πίνακα) ότι πρέπει να αναρωτηθούν - «Τι συμβαίνει και πώς αυτό μπορεί να κάνει το συγκεκριμένο άτομο να αισθάνεται»;
3. Εξηγήστε ότι υπάρχουν ενδείξεις στη στάση σώματος και τις εκφράσεις του προσώπου του ατόμου. Πείτε στα παιδιά (και γράψτε στον πίνακα) ότι πρέπει να αναρωτηθούν - «Τι δείχνει η στάση του σώματός του; Χαμογελάει; Είναι συνοφρυωμένος/η;»
4. Εξηγήστε ότι υπάρχουν ενδείξεις στα λόγια και στον τρόπο με τον οποίο μιλάει ένα άτομο. Πείτε στα παιδιά (και γράψτε στον πίνακα) ότι πρέπει να αναρωτηθούν - «Σε τι τόνο μιλάει; Τι εκφράσεις χρησιμοποιεί;»
5. Επαναλάβετε με την τάξη τις 3 ενδείξεις που δείχνουν τα συναισθήματα των άλλων. Πρέπει να θυμούνται: κατάσταση, σώμα, ομιλία.



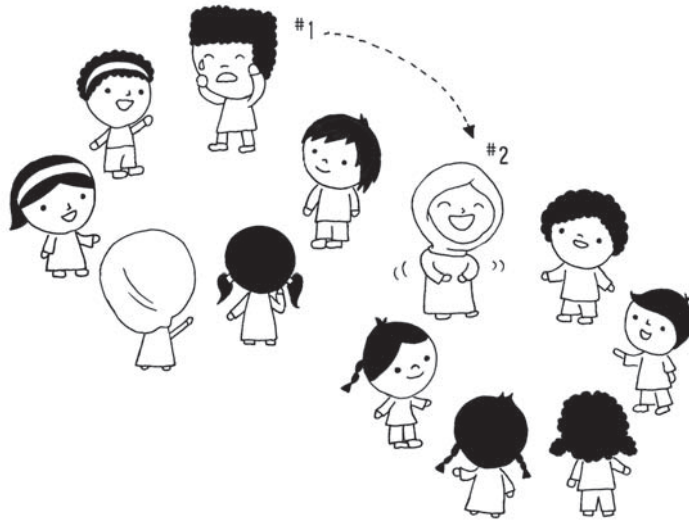
6. Αναπαραστήστε 3 πράξεις για τις 3 ενδείξεις:
 - Κατάσταση - Υποδυθείτε ότι κοιτάζετε από αριστερά προς τα δεξιά και πίσω.
 - Σώμα - Υποδυθείτε ότι κοιτάζετε κάποιον από πάνω μέχρι κάτω.
 - Ομιλία - Υποδυθείτε ότι ακούτε με το χέρι στο αυτί σας.
7. Επαναλάβετε τις 3 ενδείξεις που σας βοηθούν να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα κάποιου άλλου και αναπαραστήστε τις με όλη την τάξη πολλές φορές.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Παντομίμα συναισθημάτων | **Χρόνος:** 12 λεπτά |

Σύνθεση: Μικρές ομάδες

1. Εξηγήστε τους κανόνες του παιχνιδιού. Θα χωρίσετε την τάξη σε 2 ομάδες. Κάθε μέλος κάθε ομάδας θα έχει 30 δευτερόλεπτα για να αναπαραστήσει όσο περισσότερα αισθήματα μπορεί να σκεφτεί. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας του πρέπει να μαντέψουν το συναίσθημα. Τα μέλη θα αλλάζουν συνεχώς θέση ώστε όλοι να έχουν την ευκαιρία να παρουσιάσουν συναισθήματα.



2. Χωρίστε την τάξη σε 2 ομάδες. Δώστε ξανά τις οδηγίες και απαντήστε σε ερωτήσεις. Παίξτε το παιχνίδι για όσο χρόνο μπορείτε.
3. Ολοκληρώστε το παιχνίδι ρωτώντας τα παιδιά πώς τους φάνηκε να προσπαθούν να μαντέψουν τα συναισθήματα των υπολοίπων μελών της ομάδας τους. Ρωτήστε εάν ήταν δύσκολο και, αν ναι, γιατί.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Περπατήστε ανάμεσα στα παιδιά και βεβαιωθείτε ότι δεν χρησιμοποιούν το παιχνίδι για να κοροϊδέσουν τους άλλους, συνδέοντας αρνητικά ένα συναίσθημα με ένα παιδί ή μια ομάδα παιδιών. Εάν συμβεί αυτό, σταματήστε αμέσως και εξηγήστε πώς όλοι αισθάνονται όλα αυτά τα συναισθήματα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Σε κάποιους πολιτισμούς, μπορεί να μην είναι πρόπον να υπάρχουν ομάδες που αποτελούνται από αγόρια και κορίτσια, οπότε χωρίστε τις ομάδες ανάλογα με το φύλο, εάν είναι απαραίτητο.



4. Εξηγήστε ότι μπορεί να είναι δύσκολο να μαντέψουμε ένα συναίσθημα, αλλά όσο περισσότερο παρατηρούμε μια κατάσταση, τις κινήσεις και τα λόγια που χρησιμοποιεί κάποιος για να εκφράσει ένα συναίσθημα, τόσο πιο σωστά θα μαντέψουμε.
5. Ανακεφαλαιώστε τις κινήσεις και αναπαραστήστε τις όλοι μαζί για να παρατηρήσετε την κατάσταση, τις κινήσεις του σώματος και τις λέξεις που χρησιμοποιεί κάποιος για να προσδιορίσετε τα συναισθήματά του.
 - Κατάσταση - Υποδυθείτε ότι κοιτάζετε από αριστερά προς τα δεξιά και πίσω.
 - Σώμα - Υποδυθείτε ότι κοιτάζετε κάποιον από πάνω μέχρι κάτω.
 - Ομιλία - Υποδυθείτε ότι ακούτε με το χέρι στο αυτί σας.
6. Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας και όσα έμαθαν τα παιδιά στο σημερινό μάθημα.

Χρησιμοποιήστε τις ενδείξεις για την κατάσταση, τις κινήσεις του σώματος και τις λέξεις που χρησιμοποιεί κάποιος για να προσδιορίσετε πώς αισθάνεται.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Επίπεδα συναισθηματικής έντασης (30 λεπτά) σελ. 65 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Κάνε το αγαλματάκι να γελάσει (30 λεπτά) σελ. 81 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Εβδομάδα 12, Μάθημα 2

Τι νιώθουν;

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες

Θέμα: Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Τι νιώθουν;
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Πες κάτι όμορφο (30 λεπτά). σελ. 83 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ (30 λεπτά) σελ. 92 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 4, Εβδομάδα 12, Μάθημα 2

245

Μάθημα ΚΣΜ: Τι νιώθουν;

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά | **Θεματική ενότητα:** 4 | **Εβδομάδα:** 12 | **Μάθημα:** 2

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Κατονομάζουν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων.
- Χρησιμοποιούν σωματικά, λεκτικά και συγκυριακά στοιχεία για να προσδιορίσουν τι νιώθουν οι άλλοι.
- Προσδιορίστε τα συναισθήματα των χαρακτήρων σε μια υπόθεση με βάση την κατάσταση και την αντίδρασή τους.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Βιβλίο για το παραμύθι «Η Μόνα η Μαϊμού»
- Χαρτί και μαρκαδόροι

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Δημιουργήστε ένα βιβλίο για το παραμύθι «Η Μόνα η Μαϊμού» (προαιρετικό)



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η ιστορία της Μόνα της Μαϊμούς αφορά τις οικογενειακές σχέσεις, οπότε προσφέρει στα παιδιά την ευκαιρία να σκεφτούν τη δική τους οικογένεια. Μερικά παιδιά μπορεί να έχουν καλές σχέσεις με τα υπόλοιπα μέλη στην οικογένειά τους, ενώ άλλα μπορεί να μην έχουν. Μπορεί να υπάρχουν παιδιά που έχουν χάσει κάποιο μέλος της οικογένειάς τους. Λάβετε υπόψη το γεγονός αυτό και ανταποκριθείτε στις ανάγκες των παιδιών σε περίπτωση που αναστατωθούν.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο εκπαιδευτής ανακοινώνει τον σκοπό της ημέρας και στη συνέχεια παρουσιάζει τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής διαβάζει το παραμύθι «Η Μόνα η Μαϊμού» και θέτει ερωτήσεις για τα διάφορα συναισθήματα που βιώνουν οι χαρακτήρες σε όλη την ιστορία. Τα παιδιά ζωγραφίζουν διάφορες σκηνές από την ιστορία και ανταλλάσσουν τις ζωγραφιές τους με κάποιον συμμαθητή τους.

Ο εκπαιδευτής αναθέτει στην ομάδα εργασία για το σπίτι και ανακεφαλαιώνει τον σκοπό της ημέρας



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Τινάζουμε από πάνω μας όλες τις σκέψεις | **Χρόνος:** 3 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν υπάρχει κάποιο παιδί με κινητική αναπηρία στην ομάδα σας, προσαρμόστε την άσκηση.

1. Καθώς τα παιδιά μπαίνουν στην αίθουσα, ζητήστε τους να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο στο κέντρο της αίθουσας.
2. Πείτε στα παιδιά ότι ο σκοπός της ημέρας θα είναι ο εξής: **Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων.**
3. Εξηγήστε ότι θα τινάξουν από πάνω τους οτιδήποτε σκέφτονται ή τα προβληματίζει. Καθώς τους δίνετε οδηγίες για να τινάξουν τα διάφορα μέρη του σώματός τους, κάντε και εσείς τις κινήσεις και ενθαρρύνετε όλα τα παιδιά να κάνουν το ίδιο.

““ — 4. ΠΕΙΤΕ >

- *Ας τινάξουμε πρώτα τα χέρια μας. Τινάξτε τις παλάμες, τους καρπούς, τα μπράτσα, τους αγκώνες και, τέλος, τους ώμους. Νιώστε όλες τις σκέψεις σας να φεύγουν από τα δάχτυλά σας.*
- *Τώρα ας τινάξουμε τα πόδια μας. Τινάξτε τα πέλματα, τους αστραγάλους, τις γάμπες, τα γόνατα και τους μηρούς, καταλήγοντας στους γοφούς. Νιώστε την κούραση από τη διαδρομή στο σχολείο να ξεγλιστράει από τα δάχτυλα των ποδιών σας.*
- *Τώρα, ας τινάξουμε όλο το σώμα μας για να διώξουμε όλες τις σκέψεις μας. Τινάξτε τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι και τους γοφούς σας. Τινάξτε όλο το σώμα σας και διώξτε από πάνω σας όλα τα αρνητικά συναισθήματα.*
- *Τώρα σταθείτε εντελώς ακίνητοι. Σταθείτε σθητοί σαν δέντρα. Κρατήστε το σώμα σας εντελώς ακίνητο. Τεντώστε το κεφάλι σας προς τα πάνω όπως τα φύλλα στρέφονται προς τον ήλιο. Τεντωθείτε λίγο ακόμα.*

5. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να καθίσουν στη μέση της τάξης για να διαβάσουν το παραμύθι.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Ωρα για παραμύθι - Η Μόνα η Μαϊμού | **Χρόνος:** 17 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Ζητήστε από όλα τα παιδιά να καθίσουν σχηματίζοντας έναν κύκλο για να ακούσουν το παραμύθι. Αναπαραστήστε την ιστορία καθώς τη διαβάζετε.
2. Αρχίστε να διαβάζετε. Εξηγήστε ότι θα τους πείτε μια ιστορία για τη Μόνα τη Μαϊμού:

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

> Αν τα παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι δέντρο, βρείτε κάποια άλλη αντιστοιχία, την οποία θα κατανοήσουν τα παιδιά. Για παράδειγμα: τεντωθείτε, προσπαθώντας να αγγίξετε τον ουρανό με το κεφάλι σας· τεντωθείτε όπως η καμηλοπάρδαλη τεντώνεται για να φτάσει την τροφή της.



Η Μόνα η Μαιμού ξύπνησε ένα πρωί από ένα δυνατό κρότο. Πετάχτηκε από το κρεβάτι της, με την καρδιά της να χτυπάει σαν τρελή. Τα μάτια της ήταν ορθάνοιχτα.

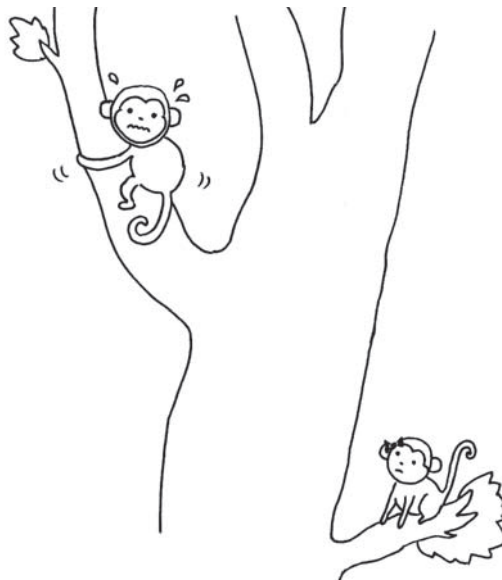


3. Ρωτήστε τα παιδιά πώς νομίζουν ότι αισθάνεται η Μόνα.

Απάντηση: Έκπληξη

4. Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν πώς φαίνεται κάποιος που είναι έκπληκτος.
5. Συνεχίστε την ανάγνωση:

Η Μόνα ήταν έκπληκτη. Δεν περίμενε να ακούσει τον δυνατό αυτόν κρότο. Κοίταξε γύρω της. Η μαμά και ο μπαμπάς μαιμού δεν ήταν εκεί. Η Μόνα είδε μόνο ότι ο μικρός της αδερφός, ο Μπάμπου, έτρεμε καθισμένος πάνω στο αγαπημένο του κλαδί. Η Μόνα παρατήρησε ότι ο Μπαμπου ήδρωνε και κροτάλιζε τα δόντια του. Είχε τρομάξει από τον θόρυβο.



6. Ρωτήστε τα παιδιά πώς νομίζουν ότι αισθάνεται ο Μπάμπου.

Απάντηση: Φόβος

7. Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν πώς φαίνεται κάποιος που είναι φοβισμένος.

8. Συνεχίστε την ανάγνωση:

Ο Μπαμπού ήταν φοβισμένος. Είχε ακούσει ένα θρόισμα από την κορυφή του δέντρου. Ο Μόνα του ζήτησε να κατέβει. Αρνήθηκε επειδή ήταν πολύ φοβισμένος. Η Μόνα ήξερε τι έπρεπε να κάνει. Σκαρφάλωσε γρήγορα στο δέντρο, πήρε τον Μπάμπου μια μεγάλη αγκαλιά και τον καθησύχασε. Στη συνέχεια, τον πήρε στην πλάτη της και τον κατέβασε με ασφάλεια. Η Μόνα ένιωσε πολύ ώριμη και δυνατή. Χαμογέλασε και αισθάνθηκε πως είχε μεγαλώσει.



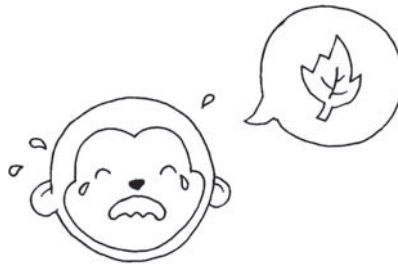
9. Ρωτήστε τα παιδιά πώς νομίζουν ότι αισθάνεται η Μόνα.

Απάντηση: Υπερήφανη.

10. Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν πώς φαίνεται κάποιος που είναι υπερήφανος.

11. Συνεχίστε την ανάγνωση:

Η Μονά άρχισε να απομακρύνεται γρήγορα από το δέντρο της, με τον Μπάμπου στην πλάτη της, όταν άκουσε τον Μπάμπου να κλαίει. Είπε στη Μόνα ότι είχε ξεχάσει το αγαπημένο του φύλλο. Τα χείλη του έτρεμαν και το κλάμα του δυνάμωνε.



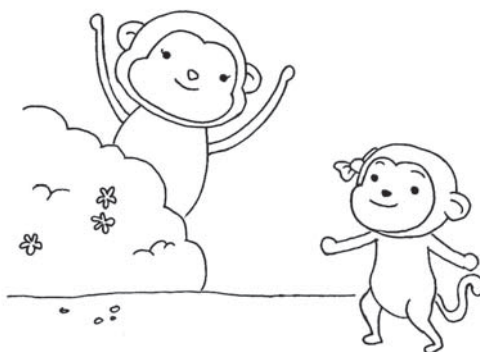
12. Ρωτήστε τα παιδιά πώς νομίζουν ότι αισθάνεται ο Μπάμπου.

Απάντηση: Λύπη

13. Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν πώς φαίνεται κάποιος που είναι λυπημένος.

14. Συνεχίστε την ανάγνωση:

Ο Μπαμπού ήταν λυπημένος. Ωστόσο, τα πράγματα άρχισαν να αλλάζουν πολύ γρήγορα για τον Μπάμπου και τη Μόνα. Καθώς η Μονά έτρεχε όλο και πιο γρήγορα μακριά από το σπίτι, άκουσαν ένα θρόισμα στους θάμνους. Η μαμά πετάχτηκε από τον θάμνο. Χαμογέλασε, αναθάρρησε, ξαλάφρωσε και άνοιξε διάπλατα τα χέρια της.



15. Ρωτήστε τα παιδιά πώς νομίζουν ότι αισθάνεται η μαμά.

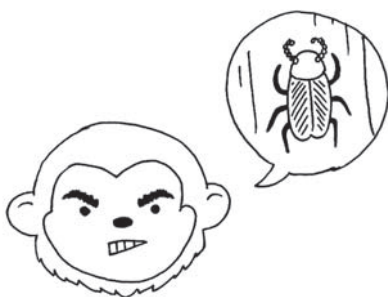
Απάντηση: Χαρούμενη.

16. Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν πώς φαίνεται κάποιος που είναι χαρούμενος.



17. Συνεχίστε την ανάγνωση:

Η μαμά ήταν τόσο χαρούμενη που είδε τα παιδιά της. Έσμιξαν και αγκαλιάστηκαν από χαρά. Ο Μπάμπου και η Μόνα ήταν και αυτοί χαρούμενοι. Ο μπαμπάς πετάχτηκε από τους θάμνους, με το σαγόνι του σφιγμένο και το πρόσωπό του να καίει. Ένωθε σαν να βράζει το αίμα του. Είπε στην οικογένειά του ότι στο αγαπημένο τους δέντρο μεγάλωναν κάποια μεγάλα έντομα.



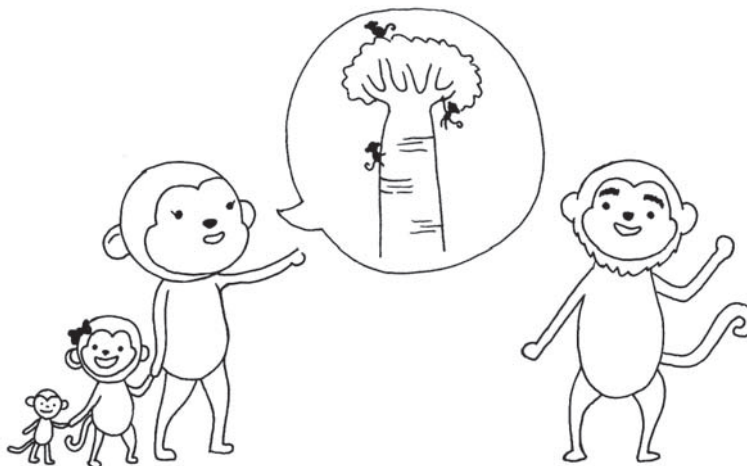
18. Ρωτήστε τα παιδιά πώς νομίζουν ότι αισθάνεται ο μπαμπάς.

Απάντηση: Θυμός

19. Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν πώς φαίνεται κάποιος που είναι θυμωμένος.

20. Συνεχίστε την ανάγνωση:

Ο Μπαμπάς ήταν θυμωμένος. Υπήρχαν μεγάλα έντομα στο αγαπημένο δέντρο της οικογένειάς του. Ωστόσο, η μαμά υπενθύμισε στον μπαμπά ότι είναι και ένα άλλο δέντρο που τους άρεσε εκεί κοντά. Αυτό το δέντρο είχε πολλά φύλλα και υπήρχαν και άλλες μαιμούδες για να μπορεί να παίξει η Μόνα και ο Μπάμπου. Ο μπαμπάς συμφώνησε ότι πρέπει να πάνε εκεί. Ήταν όλοι χαρούμενοι.



Εξάσκηση

Δραστηριότητα: Ζωγραφίζοντας τα συναισθήματα των άλλων | **Χρόνος:** 7 λεπτά
| Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

1. Μοιράστε χαρτιά και μαρκαδόρους.
2. Ζητήστε από κάθε παιδί να ζωγραφίσει μία από τις σκηνές της ιστορίας, όταν ένας από τους χαρακτήρες ένιωθε κάποιο συναίσθημα. Ζητήστε από τα παιδιά να απαριθμήσουν τα ονόματα των χαρακτήρων, τι ένιωσαν και γιατί, πώς το έδειξαν. Γράψτε όλες τις απαντήσεις τους στον πίνακα.

- Έκπληξη - Μόνα - ξύπνησε με έναν δυνατό ήχο/είχε γουρλωμένα μάτια.
- Φόβος - Μπάμπου - άκουσε έναν δυνατό ήχο/έτρεμε και σκαρφάλωσε πάνω στο δέντρο.
- Υπερηφάνεια - Μόνα - έσωσε τον Μπαμπού από το δέντρο/χαμογέλασε, ένιωσε δυνατή και ώριμη.
- Λύπη - Μπάμπου - έχασε το αγαπημένο του φύλλο/έκλαιγε.
- Χαρά - Μαμά - είδε τα παιδιά της/χαμογέλασε, ανακουφίστηκε, άνοιξε την αγκαλιά της.
- Θυμός - Μπαμπάς - υπήρχαν μεγάλα έντομα στο δέντρο που τους άρεσε/είχε σφιγμένο σαγόνι και το πρόσωπό του έκαιγε.
- Χαρά - όλοι - βρήκαν άλλο δέντρο για να παίζουν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

3. Όταν τα παιδιά τελειώσουν με τη ζωγραφική, ζητήστε τους να ανταλλάξουν τις ζωγραφιές τους με έναν συμμαθητή τους.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Αναθέστε τους εργασία για το σπίτι και ολοκληρώστε το μάθημα |
Χρόνος: 3 λεπτά | **Σύνθεση:** Όλη η ομάδα

1. Αναθέστε σε κάθε παιδί ως εργασία για το σπίτι για κάθε παιδί να παρατηρήσει τα συναισθήματα κάποιου άλλου σε μια κατάσταση. Στο επόμενο μάθημα πρέπει να είναι προετοιμασμένα να μιλήσουν για το πώς αυτά τα συναισθήματα ήταν ίδια ή διαφορετικά από τα δικά τους στην ίδια κατάσταση.²
2. Ανακεφαλαιώστε τον σκοπό της ημέρας - **Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων.**



Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Πες κάτι όμορφο (30 λεπτά). σελ. 83 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Αλυσίδες (30 λεπτά) σελ. 92 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



Εβδομάδα 12, Μάθημα 3

Τι νιώθουν;

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες

Θέμα: Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων

Σχέδιο Μαθήματος ΚΣΜ: 2 ώρες

1 Ανοίγοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 17
2 Μάθημα ΚΣΜ	30 λεπτά	Τι νιώθουν;
3 Παιχνίδια ΚΣΜ	1 ώρα	Φύση και τέχνη (40 λεπτά) σελ. 85 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ Μπαλόνια στον αέρα (20 λεπτά) σελ. 79 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
4 Κλείνοντας το αλεξίπτωτο	15 λεπτά	Σελ. 18



Μάθημα ΚΣΜ: Τι νιώθουν;

Σύνοψη μαθήματος

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων | **Ηλικία:** 6-11 ετών | **Διάρκεια:** 30 λεπτά **Θεματική ενότητα:** 4 | **Εβδομάδα:** 12 | **Μάθημα:** 3

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στο τέλος αυτού του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Χαρακτηρίζουν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων.
- Χρησιμοποιούν σωματικά, λεκτικά και συγκυριακά στοιχεία για να προσδιορίσουν τι νιώθουν οι άλλοι.
- Κατανοούν ότι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν διαφορετικά συναισθήματα για την ίδια κατάσταση.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- Μολύβια/μαρκαδόροι
- Κάρτες «Μπίνγκο συναισθημάτων» για όλα τα παιδιά

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μοιράστε από μια κάρτα «Μπίνγκο συναισθημάτων» σε όλα τα παιδιά (μπορεί να περιλαμβάνουν πρόσωπα ή απλές λέξεις ανάλογα με τις ικανότητες των παιδιών)

«Μπίνγκο συναισθημάτων»

Χαρά	Έκπληξη
Λύπη	Θυμός
Φόβος	Υπερηφάνεια

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Δεδομένου ότι τα παιδιά παίζουν ένα παιχνίδι (Μπίνγκο συναισθημάτων), είναι λογικό να το διασκεδάσουν. Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε μήπως τα παιδιά κοροϊδεύουν το ένα το άλλο, αν έχουν διαφορετικά συναισθήματα για το ίδιο σενάριο.
- Μερικά από τα σενάρια της δραστηριότητας «Μπίνγκο συναισθημάτων» μπορεί να προκαλέσουν αναμνήσεις από τραυματικά γεγονότα, αισθήματα απώλειας κ.ο.κ. Μιλήστε με τα παιδιά αυτά κατά τη διάρκεια ή μετά το μάθημα, ανάλογα με την αντίδραση που εκδήλωσαν. Να είστε έτοιμοι να ανταποκριθείτε στις ανάγκες τους προκαλώντας την ελάχιστη δυνατή αναστάτωση στην τάξη και φροντίστε να γνωρίζετε εκ των προτέρων τους κατάλληλους φορείς στους οποίους μπορείτε να τους παραπέμψετε. Ίσως χρειαστεί να μιλήσετε στον Υπεύθυνο ΚΣΜ πριν το μάθημα, και να τον ενημερώσετε για το ενδεχόμενο τα παιδιά να χρειαστούν υποστήριξη και φροντίδα.

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα ξεκινάει με τον σκοπό της ημέρας και μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας. Τα παιδιά επαναλαμβάνουν τις ενδείξεις που τα βοηθούν να προβλέψουν τα συναισθήματα των άλλων. Στη συνέχεια, τα παιδιά παίζουν το «Μπίνγκο συναισθημάτων», όπου πρέπει να ανταποκριθούν σε διαφορετικά σενάρια και να βρουν έναν φίλο που έχει αντιδράσει διαφορετικά από αυτούς. Ο εκπαιδευτής ολοκληρώνει το μάθημα με μια συζήτηση για τις παρόμοιες και τις διαφορετικές αντιδράσεις που είχαν τα παιδιά στο παιχνίδι και ανακεφαλαιώνει τον σκοπό της ημέρας.



Βήματα

Προετοιμασία

Δραστηριότητα: Ενσυνειδητότητα | **Χρόνος:** 3 λεπτά |

Σύνθεση: Ατομική δραστηριότητα

1. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήρεμα και ευθυτενή, και να προετοιμαστούν για τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.
- “ — 2. **ΠΕΙΤΕ** > *Σήμερα, ο σκοπός της ημέρας είναι: Όλοι έχουμε διαφορετικά συναισθήματα.*
3. Επαναλάβετε αργά τον σκοπό της ημέρας.
- ? — 4. **ΡΩΤΗΣΤΕ** > *Τι σημαίνει για εσάς ο σκοπός της ημέρας;*
5. Αφήστε τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά για περίπου μισό με 1 λεπτό, ανάλογα με την ικανότητά τους να παραμένουν ακίνητα.
- “ — 6. **ΠΕΙΤΕ** > *Τεντώστε την πλάτη σας, προσπαθώντας να αγγίξετε με το κεφάλι σας τον ουρανό. Αναπνεύστε με ηρεμία. Συνεχίστε να αναπνέετε αργά για ένα λεπτό. Αν νιώθετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να αναλογιστείτε τον σκοπό της ημέρας - Όλοι έχουμε διαφορετικά συναισθήματα.*
7. Πολύ ήρεμα, επαναφέρετε την προσοχή των παιδιών στην τάξη.

Παρουσίαση

Δραστηριότητα: Επαναλάβετε τις ενδείξεις που μας βοηθούν να προβλέπουμε τα συναισθήματα των άλλων | **Χρόνος:** 5 λεπτά **Σύνθεση:** Ζευγάρια / Όλη η ομάδα

1. Ρωτήστε τα παιδιά εάν θυμούνται ποια ήταν η εργασία τους για το σπίτι. Έπρεπε να παρατηρήσουν τα συναισθήματα των άλλων σε μια κατάσταση. Έπρεπε να είναι προετοιμασμένα να μιλήσουν για το πώς αυτά τα συναισθήματα ήταν ίδια ή διαφορετικά από τα δικά τους στην ίδια κατάσταση.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να στραφούν και να μιλήσουν με τον διπλανό τους για την κατάσταση για την οποία είχαν διαφορετικό συναίσθημα. Δώστε σε όλους χρόνο να μιλήσουν για την δική τους κατάσταση και τα διαφορετικά συναισθήματα.
3. Μετά από περίπου 2 λεπτά, συγκεντρώστε όλη την τάξη και ζητήστε από μερικά παιδιά να μιλήσουν για την δική τους κατάσταση και τα διαφορετικά συναισθήματα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι βρίσκονται σε ασφαλή χώρο και ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνονται διαφορετικά πράγματα για το ίδιο σενάριο. Είναι σημαντικό να αποδεχόμαστε τα συναισθήματα που έχουν¹ άλλοι άνθρωποι για το ίδιο σενάριο.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ >

Προσαρμόστε αυτά τα σενάρια για να ταιριάζουν στην ομάδα με την οποία εργάζεστε. Όταν επιλέγετε σενάρια, λαμβάνετε υπόψη τις εμπειρίες των παιδιών και μην συμπεριλαμβάνετε στα παιχνίδια ή τις δραστηριότητες σενάρια που παρουσιάζουν ομοιότητες με γεγονότα που έχουν βιώσει τα παιδιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

> Σε όλα τα σενάρια, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις εμπειρίες των παιδιών και να μην δίνετε παραδείγματα που θα μπορούσαν να πυροδοτήσουν αρνητικά συναισθήματα. Για παράδειγμα, εάν γνωρίζετε ότι κάποιο παιδί έχει έναν αδελφό που ασχολείται με παράνομες δραστηριότητες, μην χρησιμοποιήσετε το Σενάριο 2.

4. Ολοκληρώστε αυτή τη συζήτηση επαναλαμβάνοντας ότι, σε πολλές περιπτώσεις, μπορεί να υπάρξουν περισσότερες από μία αντιδράσεις και συναισθήματα.

Εξάσκηση

Δραστηριότητα: «Μπίνγκο συναισθημάτων» | **Χρόνος:** 15 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα / Ζευγάρια

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα παίξουν το «Μπίνγκο συναισθημάτων». Κάθε παιδί θα πάρει μια κάρτα «Μπίνγκο συναισθημάτων» για να τη συμπληρώσει.
2. Δώστε οδηγίες πριν μοιράσετε τις κάρτες μπίνγκο.
3. Θα διαβάσετε ορισμένα παραδείγματα καταστάσεων που μπορεί να αντιμετωπίσουν τα παιδιά στην καθημερινότητά τους. Τα παιδιά θα έχουν 30 δευτερόλεπτα για να σκεφτούν πώς θα αισθάνονταν σε κάθε κατάσταση. Στη συνέχεια, πρέπει να βρουν κάποιον που έχει ένα διαφορετική συναισθηματική αντίδραση για την ίδια κατάσταση.
 - Επαναλάβετε σε αυτό το σημείο τους κανόνες και υπενθυμίστε τους ότι δεν υπάρχουν λάθος συναισθήματα. Το παιχνίδι αυτό είναι διασκεδαστικό γιατί στο τέλος προκύπτει το συμπέρασμα ότι όλοι έχουν διαφορετικά συναισθήματα, οπότε όλοι μπορούν να μάθουν ο ένας από τον άλλον.
4. Το άτομο αυτό θα γράψει το όνομά του ή θα ζωγραφίσει τον εαυτό του στην κάρτα «Μπίνγκο συναισθημάτων» κάτω από το συναίσθημα που θα αισθανόταν στην κατάσταση αυτή.
5. Αφού γράψουν το όνομά τους στην κάρτα, καθένας θα εξηγήσει στον άλλο γιατί αισθάνθηκε έτσι. Ο στόχος είναι να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε γιατί καθένας θα είχε διαφορετικά συναισθήματα στη συγκεκριμένη κατάσταση. Το πρώτο άτομο που συμπληρώνει ολόκληρη την κάρτα μπίνγκο κερδίζει. Όταν κάποιος συμπληρώσει ολόκληρη την κάρτα του, θα πρέπει να πει «Μπίνγκο!» για να το ακούσουν όλοι.
6. Μοιράστε τις κάρτες «Μπίνγκο συναισθημάτων» στα παιδιά και ένα μολύβι/μαρκαδόρο.
7. Παρουσιάστε ένα-ένα τα σενάρια. Μετά από κάθε σενάριο, ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν πώς αισθάνονται και στη συνέχεια να βρουν κάποιον που αισθάνεται διαφορετικά από εκείνα και να σημειώσουν το όνομά του στο φύλλο «Μπίνγκο συναισθημάτων».



ΣΕΝΑΡΙΟ 1

Ένα πρωί αργήσατε να πάτε στο σχολείο και ο δάσκαλος σας λέει ότι δεν μπορείτε να παρακολουθήσετε το μάθημα σήμερα και πρέπει να επιστρέψετε στο σπίτι.

ΣΕΝΑΡΙΟ 2

Το πρωί, ο μεγάλος σας αδελφός δουλεύει αντί να πηγαίνει στο σχολείο. Μια μέρα έρχεται σπίτι με πολλά χρήματα, αλλά δεν σας λέει πού τα βρήκε.

ΣΕΝΑΡΙΟ 3

Μια μέρα, εσείς και ο καλύτερός σας φίλος πηγαίνετε να παίξετε και βρίσκετε ένα πολύ ενδιαφέρον αντικείμενο που δεν έχετε ξαναδεί ποτέ.

ΣΕΝΑΡΙΟ 4

Είναι σκοτάδι και πρέπει να επιστρέψετε περπατώντας μόνος/η σας από τα μαγαζιά στο σπίτι.

ΣΕΝΑΡΙΟ 5

Μόλις μάθατε ότι πήρατε τον καλύτερο βαθμό από όλη την τάξη σε ένα τεστ.

ΣΕΝΑΡΙΟ 6

Όταν επιστρέψετε σπίτι από το σχολείο, η μαμά σας έχει ετοιμάσει το αγαπημένο σας φαγητό.

ΣΕΝΑΡΙΟ 7

Προχωράτε ανέμελος/η πηγαίνοντας στα μαγαζιά. Τότε βλέπετε στον δρόμο σας ένα μεγάλο φίδι.

ΣΕΝΑΡΙΟ 8

Μπορείτε να περάσετε όλη την ημέρα παίζοντας με τους φίλους και τα αδέρφια σας.

8. Μόλις κερδίσει κάποιος, ελέγξτε την κάρτα του. Ζητήστε από όλη την τάξη να χειροκροτήσουν και να επιστρέψουν στις θέσεις τους.

Εφαρμογή

Δραστηριότητα: Συζήτηση και ανακεφαλαίωση | **Χρόνος:** 8 λεπτά |

Σύνθεση: Όλη η ομάδα

1. Κατευθύνετε μια συζήτηση με βάση τα ακόλουθα ερωτήματα:
 - Σας προκάλεσε έκπληξη το γεγονός ότι μάθατε πως το κάθε άτομο αντέδρασε με διαφορετικό συναίσθημα στο ίδιο σενάριο;
 - Πώς καταλάβατε πώς αισθάνθηκε το άλλο άτομο;
 - Ήταν δύσκολο για εσάς να συμμαριστείτε τα συναισθήματα του άλλου ατόμου;
2. Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται τις 3 ενδείξεις που χρησιμοποιούμε για να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα των άλλων με την τάξη:

Απάντηση: Κατάσταση, Σώμα, Ομιλία.



3. Καθώς επαναλαμβάνουν κάθε ένδειξη, αναπαραστήστε τις κινήσεις με όλη την τάξη:
 - Κατάσταση - Υποδυθείτε ότι κοιτάζετε από αριστερά προς τα δεξιά και πίσω.
 - Σώμα - Υποδυθείτε ότι κοιτάζετε κάποιον από πάνω μέχρι κάτω.
 - Ομιλία - Υποδυθείτε ότι ακούτε με το χέρι στο αυτί σας.
4. Εξηγήστε στα παιδιά ότι ακόμα και όταν χρησιμοποιούν αυτές τις ενδείξεις, δεν έχουν όλοι την ίδια συναισθηματική αντίδραση στην ίδια κατάσταση. Εξηγήστε ότι μπορούν να χρησιμοποιούν αυτές τις ενδείξεις, αλλά μπορεί να υπάρχουν πολλές και διάφορες αντιδράσεις σε μια κατάσταση.
5. Επαναλάβετε τον σκοπό της ημέρας - **Όλοι έχουμε διαφορετικά συναισθήματα** - και οτιδήποτε άλλο διδάχθηκαν αυτή την εβδομάδα.

Παιχνίδια ΚΣΜ

1. Φύση και τέχνη (40 λεπτά) σελ. 85 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ
2. Μπαλόνια στον αέρα (20 λεπτά) σελ. 79 στην Τράπεζα Παιχνιδιών ΚΣΜ



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 13

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 4, Εβδομάδα 13

260

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Κατανοούμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων |

Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά πόσο σημαντικό είναι να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.
- Παρουσιάζουν ότι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν διαφορετικά συναισθήματα για την ίδια κατάσταση

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας την κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Παρουσιάστε και συζητήστε την έννοια της κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων. Τώρα που έχουν μάθει πώς να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων (Εβδομάδα 12), μπορούν να αρχίσουν να αντιλαμβάνονται τη σημασία του να καταλαβαίνουν γιατί κάποιος αισθάνεται έτσι.

- Πάρτε τις κάρτες συναισθημάτων (από την Εβδομάδα 8) και δείξτε εκφράσεις ή αναπαραστήστε διαφορετικά συναισθήματα κάνοντας εκφράσεις και κινήσεις. Ζητήστε από τα παιδιά να μαντέψουν το συναίσθημα και στη συνέχεια να σκεφτούν γιατί κάποιος μπορεί να αισθάνεται έτσι.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

Πείτε μια ιστορία ή διαβάστε ένα βιβλίο. Κάθε φορά που υπάρχει μια ένδειξη ότι ο χαρακτήρας έχει ένα συναίσθημα, ρωτήστε τα παιδιά τι αισθάνεται ο χαρακτήρας αυτός και γιατί μπορεί να αισθάνεται έτσι.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (2 ΛΕΠΤΑ)

Επαναλάβετε τι έχουν μάθει τα παιδιά και τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | Θέμα: Κατανοούμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων |

Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά καταλαβαίνουν πόσο σημαντικό είναι να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.
- Κατανοούν ότι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν διαφορετικά συναισθήματα για την ίδια κατάσταση.
- Επιδεικνύουν την ικανότητα να ρωτούν και να κατανοούν τα συναισθήματα ενός συμμαθητή τους.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας την αποδοχή των συναισθημάτων των άλλων.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Παρουσιάστε καταστάσεις που είναι γνωστές στα παιδιά.
- Ζητήστε από τα παιδιά να αναρωτηθούν τι θα αισθάνονταν τα ίδια σε αυτή την κατάσταση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Όταν λέτε τα σενάρια, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις εμπειρίες των παιδιών και να μην δώσετε ένα παράδειγμα που θα μπορούσε να προκαλέσει αρνητικά συναισθήματα.

- Στη συνέχεια, πείτε τους να βρουν κάποιον που έχει διαφορετικό συναίσθημα από εκείνα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ >

Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι βρίσκονται σε ασφαλές χώρο και είναι φυσιολογικό οι άλλοι να αισθάνονται διαφορετικά. Προσέχετε πώς οι μεικτές ομάδες αγοριών/κοριτσιών αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον.

- Ζητήστε στα παιδιά να κάνουν εξάσκηση ρωτώντας και προσπαθώντας να καταλάβουν «Πώς αισθάνεσαι;» «Γιατί αισθάνεσαι έτσι;»
- Μετά από κάθε γύρο, συγκεντρώστε όλη την τάξη.
- Κάθε μαθητής πρέπει να μιλήσει για τα συναισθήματα του ζευγαριού του και γιατί αισθάνεται έτσι.
- Συνεχίστε για όσο χρόνο δείχνουν τα παιδιά ενδιαφέρον ή μέχρι να τελειώσει ο χρόνος.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Τα παιδιά σχηματίζουν μικρές ομάδες και έπειτα παίζουν ένα παιχνίδι ρόλων που βασίζεται σε ένα μόνο συναίσθημα.
- Μετά από κάθε παρουσίαση, ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν πώς θα ένιωθαν αν ήταν σε αυτή την κατάσταση. Ρωτήστε πώς θα περίμεναν να αντιδράσουν οι άλλοι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ >

Υποστηρίξτε τα παραδείγματα των παιδιών και βεβαιωθείτε ότι συμπεριφέρονται το ένα στο άλλο με σεβασμό.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (2 ΛΕΠΤΑ)

Επαναλάβετε τι έχουν μάθει τα παιδιά και τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Κατανοούμε τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων |

Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά επιδεικνύουν την ικανότητα να ρωτούν και να κατανοούν τα συναισθήματα ενός συμμαθητή τους.
- Δείχνουν ότι κατανοούν τον αντίκτυπο των πράξεών τους στα συναισθήματα των άλλων.
- Προβλέπουν πώς μπορεί να νιώσουν οι άλλοι ως αποτέλεσμα των δικών τους πράξεων ή κάποιου άλλου.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας την κατανόηση του πώς οι πράξεις τους μπορούν να επηρεάσουν τα συναισθήματα των άλλων.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Κατευθύνετε μια συζήτηση με τα παιδιά για το πώς οι πράξεις τους επηρεάζουν τους άλλους και πώς αυτά που κάνουν μπορούν να επηρεάσουν το πώς αισθάνεται κάποιος άλλος.
- Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν κάτι που συνέβη αυτή την εβδομάδα όταν οι πράξεις κάποιου άλλου τους έκαναν να έχουν μια συναισθηματική αντίδραση. Στη συνέχεια, ζητήστε από τα παιδιά να χωριστούν σε ζευγάρια και να κάνουν ερωτήσεις ο ένας στον άλλο για να καταλάβουν πώς αισθάνθηκε το ζευγάρι τους, αλλά και για να καταλάβουν πώς οι πράξεις του επηρέασαν τα συναισθήματά τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Μπορεί να χρειαστεί να επιλέξετε ζευγάρια παιδιών εάν υπάρχουν ανισότητες μεταξύ μεικτών ομάδων ή φύλων. Να είστε έτοιμοι να απαντήσετε αν τα παιδιά φέρουν στη μνήμη τους κάποιο γεγονός που θα τα αναστατώσει πολύ στην τάξη.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (14 ΛΕΠΤΑ)

- Μετάδωσε το συναίσθημα: Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο και δώστε τους μια μπάλα. Όταν το ένα παιδί πει «Όταν ...» και τελειώσει τη φράση του, πρέπει να δώσει τη μπάλα σε ένα άλλο παιδί που θα πει «Αισθάνομαι» και θα τελειώσει τη φράση. Για παράδειγμα, το ένα λέει τη φράση «Όταν παίρνω το παιχνίδι σου» και το επόμενο λέει «Αισθάνομαι θυμωμένος».

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ >

Αν ένα παιδί δεν μπορεί να παίξει το παιχνίδι εξαιτίας κάποιας αναπηρίας, προσαρμόστε το αναλόγως. Για παράδειγμα, εάν υπάρχει σωματική αναπηρία, τα παιδιά μπορούν να επικοινωνήσουν μεταξύ τους προφορικά.

- Συνεχίστε γύρω από τον κύκλο με την μπάλα μέχρι όλα τα παιδιά να πουν μια αιτία και ένα συναίσθημα.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (3 ΛΕΠΤΑ)

- Διευκολύνετε μια ανακεφαλαιωτική συζήτηση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο κάθε πράξη στο παιχνίδι μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα των άλλων.
- Επαναλάβετε και συνοψίστε τι διδάχθηκαν τα παιδιά στην Εβδομάδα 13.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 14

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 4, Εβδομάδα 14

264

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | Θέμα: Ανταποκρινόμαστε στα συναισθήματα άλλων ανθρώπων | Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά ανταποκρίνονται στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των άλλων ανάλογα με τις εκφράσεις του προσώπου τους και τις χειρονομίες τους.
- Κατανοούν την έννοια της ενσυναίσθησης.
- Δείχνουν ενσυναίσθηση όταν χρειάζεται.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας την ενσυναίσθηση.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ρωτήστε τα παιδιά αν γνωρίζουν τι σημαίνει «ενσυναίσθηση» και στη συνέχεια δώστε τον ορισμό της: ικανότητα κάποιου να κατανοεί και να ταυτίζεται με τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.
- Παρουσιάστε τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης και συμπεριλάβετε κινήσεις για κάθε μία:
- Μάτια/Όραση - Βλέπουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά κάποιος με το σώμα του.
- Αυτιά/Ακοή - Ακούμε τι λέει.
- Χέρια/Αφή - Όταν είναι απαραίτητο, τον αγκαλιάζουμε ή τον χτυπάμε απαλά στην πλάτη.
- Στόμα/Ομιλία - Του δίνουμε θάρρος.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν υπάρχει κάποιο παιδί με αναπηρία στην ομάδα σας, δεν χρειάζεται να προσαρμόσετε την άσκηση. Πρέπει να έχετε κατά νου ότι δεν έχουν όλα τα παιδιά και τις 4 αισθήσεις, αλλά δεν χρειάζομαστε όλες τις αισθήσεις για να δείξουμε ενσυναίσθηση.

- Ζητήστε από τα παιδιά να μιλήσουν για το πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν καθεμία από τις αισθήσεις τους για να δείξουν ενσυναίσθηση.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν ή να γράψουν μια κατάσταση και πώς θα χρησιμοποιούσαν κάθε μία από τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης σε αυτή την κατάσταση.
- Για παράδειγμα: Αν κάποιος είναι λυπημένος επειδή χάλασε το αγαπημένο του παιχνίδι, θα μπορούσα **να τον κοιτάξω** - θα δείτε ότι κλαίει, **να τον ακούσω** - θα τον ακούσετε να λέει ότι το μόνο που θέλει είναι να μείνει μόνος του, **να τον αγγίξω** - αγκαλιάστε τον, **να του μιλήσω** - πείτε του ότι λυπάστε που χάλασε και προτείνετε του να παίξετε με κάτι άλλο που του αρέσει.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

- Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, τα παιδιά συζητούν για το πώς χρησιμοποιούν τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Επαναλάβετε με όλη την τάξη τις κινήσεις για τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης.
- Επαναλάβετε τι έχουν μάθει τα παιδιά και τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Ανταποκρινόμαστε στα συναισθήματα άλλων ανθρώπων |
Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατανοούν ότι κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται τα πράγματα με διαφορετικό τρόπο.
- Επιδεικνύουν την ικανότητα να συμμερίζονται την οπτική κάποιου άλλου.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας το να μπειτε στη θέση κάποιου άλλου.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ορίστε τι σημαίνει «μπαίνω στη θέση κάποιου» - κατανοώ την άποψη των άλλων ανθρώπων με βάση τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.
- Τα παιδιά γυρίζουν και μιλούν με τον διπλανό τους για κάτι που τους συνέβη την περασμένη εβδομάδα και τους προκάλεσε ένα έντονο συναίσθημα, που τους έκανε να νιώσουν είτε άνετα είτε άβολα. Οι μαθητές σε κάθε ζευγάρι πρέπει να μπου στη θέση του διπλανού τους που μιλάει και να χρησιμοποιήσουν τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Μπορεί να χρειαστεί να επιλέξετε ζευγάρια παιδιών εάν υπάρχουν ανισότητες μεταξύ μεικτών ομάδων ή φύλων. Να είστε έτοιμοι να απαντήσετε αν τα παιδιά φέρουν στη μνήμη τους κάποιο γεγονός που θα τα αναστατώσει πολύ στην τάξη.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Πείτε μια ιστορία για μια κοινή κατάσταση μεταξύ 2 χαρακτήρων, όπου οι χαρακτήρες διαφωνούν αλλά και οι δύο πιστεύουν ότι έχουν δίκιο. Για παράδειγμα:

Ο Φρεντ ο Βάτραχος και η Μπέτι η Κουνελίτσα έπαιζαν στο δάσος. Ο Φρεντ ο Βάτραχος χοροπηδούσε όταν η Μπέτι η Κουνελίτσα του είπε να σταματήσει. Στέκεται πάνω σε έναν μεγάλο χρυσό βράχο. Βρίσκονταν δίπλα στο σπίτι της κυρίας Λεωνόρα της Λιονταρίνας. Ο Φρεντ ο Βάτραχος σκέφτηκε ότι η κυρία Λεωνόρα η Λιονταρίνα δεν είχε χρυσάφι, οπότε αυτό πρέπει να ήταν κάτι μαγικό. Η Μπέτι η Κουνελίτσα θεώρησε ότι αυτός ο χρυσός βράχος πρέπει να ανήκει στην κυρία Λεωνόρα τη Λιονταρίνα, γιατί την είχε δει σε έναν παρόμοιο βράχο την περασμένη εβδομάδα.

- Ζητήστε από τα παιδιά να συζητήσουν, σε ζευγάρια, τι πρέπει να κάνουν. Πείτε στο ένα παιδί να αναλάβει τον ρόλο του Φρεντ του Βάτραχου και στο άλλο να πάρει τον ρόλο της Μπέτι της Κουνελίτσας. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να ανταλλάξουν ρόλους και να κάνουν την ίδια συζήτηση.
- Συγκεντρώστε ξανά όλη την τάξη και ζητήστε από τα ζευγάρια να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους και για την απόφαση στην οποία κατέληξαν.
- Κατευθύνετε μια συζήτηση για το πώς αισθάνθηκαν που έπαιζαν 2 διαφορετικούς ρόλους - που μπήκαν σε διαφορετικές θέσεις.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (2 ΛΕΠΤΑ)

Επανάλαβε όσα έμαθαν τα παιδιά και τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Ανταποκρινόμαστε στα συναισθήματα άλλων ανθρώπων |
Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά προσδιορίζουν τους ευγενικούς τρόπους απόκρισης σε σενάρια
- Επιδεικνύουν σεβασμό για πράγματα που ανήκουν σε άλλους.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας την ενσυναίσθηση.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Συζήτηση με την τάξη για το τι σημαίνει να σέβεσαι κάποιον άλλο και τα πράγματα που του ανήκουν. Σύνδεση της συζήτησης αυτής με την ενσυναίσθηση.
- Σεβασμός - το να αντιλαμβάνεσαι την αξία ενός άλλου ατόμου και την αξία που έχουν οι σκέψεις και τα πράγματά του, καθώς και να κατανοείς τι του ανήκει και πώς θέλει αυτό να το αντιμετωπίζουν οι άλλοι.
- Παραδείγματα που αναφέρουν τα παιδιά είναι όταν κάποιος δεν τους απάντησε με σεβασμό ή δεν σεβάστηκε τα πράγματά τους και πώς αισθάνθηκε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Μπορεί να υπάρξουν περιπτώσεις όπου τα παιδιά νιώθουν ότι δεν τα σέβονται τα άλλα μέλη της κοινότητας λόγω της φυλής, του εθνοτικού τους υποβάθρου, του φύλου ή της κατάστασής τους (εκτοπισμένοι, πρόσφυγες). Αυτό μπορεί να είναι περίπλοκο με μια μεικτή ομάδα στο πλαίσιο του ΑΧΑΜ, καθώς πιθανότατα να υπάρξουν παιδιά από όλες τις ομάδες. Εάν συμβεί αυτό, περιορίστε τη δραστηριότητα μόνο στο να δείχνουν σεβασμό προς τα άλλα μέλη του ΑΧΑΜ. Εδώ έχετε περισσότερο έλεγχο του τρόπου με τον οποίο τα παιδιά αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλο.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (17 ΛΕΠΤΑ)

- Σε μικρές ομάδες, τα παιδιά δημιουργούν και στη συνέχεια παρουσιάζουν σκετσάκια όπου ένας χαρακτήρας έχει ένα από τα δυσάρεστα συναισθήματα (φοβισμένος, λυπημένος, θυμωμένος) και ένας άλλος χαρακτήρας πρέπει να ανταποκριθεί με σεβασμό ώστε να αποκαταστήσει το πρόβλημα όσο το δυνατόν καλύτερα και να δείξει σεβασμό στο άλλο παιδί και στην περιουσία του.
- Μετά από κάθε σενάριο, η τάξη σχολιάζει πόσο καλά η ομάδα έδωσε σωστές απαντήσεις. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά διατυπώνουν τα σχόλιά τους με τρόπο που δεν πληγώνει τους άλλους.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

Επαναλάβετε όσα διδάχθηκαν τα παιδιά όλη την εβδομάδα και τον σκοπό της ημέρας.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Εβδομάδα 15

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Νοητική
Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Σύνοψη Αξιολόγησης

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες |

Ηλικία: 6-11 ετών | **Θεματική ενότητα:** 4

Όλα τα μαθήματα πρέπει να ξεκινούν με μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας που είχε πραγματοποιηθεί προηγουμένως (στις εβδομάδες 2-14)

Οι εβδομάδες αξιολόγησης διαφέρουν από τις εβδομάδες διδασκαλίας. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να επιλέξουν από τις παρακάτω δραστηριότητες ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης ή τις δραστηριότητες ανακεφαλαίωσης από προηγούμενες ενότητες με τους μαθησιακούς στόχους των οποίων τα παιδιά εξακολουθούν να δυσκολεύονται.

Δημιουργήστε και τηρήστε ένα φύλλο παρακολούθησης (δείτε δείγμα στη σελίδα 162) για κάθε παιδί. Για κάθε δραστηριότητα αξιολόγησης, βαθμολογήστε την απόδοση του παιδιού με την κλίμακα που σας δίνεται. Ένα παράδειγμα κλίμακας μπορεί να είναι το εξής:

- Κλίμακα από το 1 έως το 5:
 - 1 = Μη ικανοποιητική επίδοση
 - 2 = Χρειάζεται βελτίωση
 - 3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες
 - 4 = Υπεράνω προσδοκιών
 - 5 = Εξαιρετική επίδοση
- Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες/Χρειάζεται βελτίωση
- Άλλη κλίμακα, όπως ορίζεται στη δραστηριότητα

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατονομάζουν και αναγνωρίζουν τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων.
- Χρησιμοποιούν σωματικά, λεκτικά και συγκυριακά στοιχεία για να προσδιορίσουν τι νιώθουν οι άλλοι.
- Προσδιορίζουν τα συναισθήματα των χαρακτήρων σε μια υπόθεση με βάση την κατάσταση και την αντίδρασή τους.
- Χρησιμοποιούν σωματικά, λεκτικά και συγκυριακά στοιχεία για να προσδιορίσουν τι νιώθουν οι άλλοι.
- Κατανοούν ότι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν διαφορετικά συναισθήματα για την ίδια κατάσταση.
- Παρουσιάζουν ότι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν διαφορετικά συναισθήματα για την ίδια κατάσταση
- Καταλαβαίνουν πόσο σημαντικό είναι να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.
- Επιδεικνύουν την ικανότητα να ρωτούν και να κατανοούν τα συναισθήματα ενός συμμαθητή τους.
- Δείχνουν ότι κατανοούν τον αντίκτυπο των πράξεών τους στα συναισθήματα των άλλων.
- Προβλέπουν πώς μπορεί να νιώσουν οι άλλοι ως αποτέλεσμα των δικών τους πράξεων ή κάποιου άλλου.



Δραστηριότητες αξιολόγησης

Παντομίμα συναισθημάτων

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητικό
Ανέφερε 0
συναισθήματα σωστά.
2 = Χρειάζεται
βελτίωση Ανέφερε 1
συναίσθημα.
3 = Ανταποκρίνεται
στις προσδοκίες
Ανέφερε τα μισά από
τα συναισθήματα
σωστά.
4 = Υπεράνω
προσδοκιών Ανέφερε
τα περισσότερα από τα
συναισθήματα σωστά.
5 = Εξαιρετικό Ανέφερε
αμέσως όλα τα
συναισθήματα που
παρατήρησε.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Προσδιορισμός των συναισθημάτων των άλλων |

Χρόνος: 15 λεπτά

1. Ζητήστε από κάθε μέλος κάθε ομάδας να υποδυθεί όσο περισσότερα συναισθήματα μπορεί να σκεφτεί. Τα υπόλοιπα μέλη στην ομάδα του πρέπει να μαντέψουν το συναίσθημα που υποδύεται.
2. Ολοκληρώστε το παιχνίδι ρωτώντας τα παιδιά πώς τους φάνηκε να προσπαθούν να μαντέψουν τα συναισθήματα των υπολοίπων μελών της ομάδας τους. Ρωτήστε εάν ήταν δύσκολο και, αν ναι, γιατί.
3. Κάντε μια ανακεφαλαίωση στις κινήσεις και αναπαραστήστε τις όλοι μαζί για να παρατηρήσετε την κατάσταση, τις κινήσεις του σώματος και τις λέξεις που χρησιμοποιεί κάποιος για να προσδιορίσετε τα συναισθήματά του.
 - Κατάσταση - Υποδυθείτε ότι κοιτάζετε από αριστερά προς τα δεξιά και πίσω.
 - Σώμα - Υποδυθείτε ότι κοιτάζετε κάποιον από πάνω μέχρι κάτω.
 - Ομιλία - Υποδυθείτε ότι ακούτε με το χέρι στο αυτί σας.

Μπίνγκο συναισθημάτων

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Ανταποκρίνεται στις
προσδοκίες Μπόρεσε
να προσδιορίσει τα
συναισθήματα των
άλλων.
Χρειάζεται βελτίωση
Δεν μπόρεσε να
προσδιορίσει τα
συναισθήματα των
άλλων.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Αναγνώριση διαφόρων συναισθημάτων |

Χρόνος: 20 λεπτά

1. Πείτε καταστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν τα παιδιά στην καθημερινότητά τους και να τους προκαλέσουν διάφορα συναισθήματα (χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, έκπληξη, υπερηφάνεια ή οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα σκεφτείτε).
2. Τα παιδιά σκέφτονται πώς θα αισθάνονταν σε αυτή την κατάσταση και εκφράζουν αυτό το συναίσθημα (για παράδειγμα, χαμογελώντας αν είναι χαρούμενα).
3. Τα παιδιά πρέπει να βρουν κάποιον που έχει διαφορετική συναισθηματική αντίδραση από αυτά και να εντοπίσει τι αισθάνεται. Τα παιδιά πρέπει να βρουν το συναίσθημα του ζευγαριού τους στην κάρτα «Μπίνγκο συναισθημάτων» και να συμπληρώσουν το αντίστοιχο κουτάκι.
4. Το πρώτο άτομο που συμπληρώνει ολόκληρη την κάρτα μπίνγκο κερδίζει. Όταν κάποιος συμπληρώσει ολόκληρη την κάρτα του, θα πρέπει να πει «Μπίνγκο!» για να το ακούσουν όλοι.
5. Μόλις κερδίσει κάποιος, ξεκινήστε μια συζήτηση με όλη την τάξη για το τι διδάχθηκαν και πώς αισθάνθηκαν που σύγκριναν τα συναισθήματά τους με αυτά κάποιου άλλου.



Παιχνίδια ρόλων συναισθημάτων

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Λιγότερο προχωρημένα:

Αναπαοκρίνεται στις

προσδοκίες

Συμμετείχε στο

παιχνίδι ρόλων και

εξέφρασε σωστά το

συναίσθημα.

Χρειάζεται βελτίωση

Δεν συμμετείχε στο

παιχνίδι ρόλων ή δεν

εξέφρασε σωστά το

συναίσθημα.

Προχωρημένα:

1 = Μη ικανοποιητικό

Δεν συμμετείχε ενεργά

στη δημιουργία και στη

συζήτηση του παιχνιδιού

ρόλων.

2 = Χρειάζεται

βελτίωση Συμμετείχε

στη δημιουργία ενός

παιχνιδιού ρόλων,

αλλά δεν αντιλήφθηκε

βασικές πτυχές του

συναισθήματος και πώς

έπρεπε να αντιδράσει.

3 = Αναπαοκρίνεται στις

προσδοκίες Συμμετείχε

στη δημιουργία ενός

παιχνιδιού ρόλων,

αλλά δεν αντιλήφθηκε

κάποιες πτυχές του

συναισθήματος και πώς

έπρεπε να αντιδράσει.

4 = Υπεράνω

προσδοκιών Συμμετείχε

στη δημιουργία ενός

παιχνιδιού ρόλων,

κατανόησε τις

βασικές πτυχές του

συναισθήματος και πώς

έπρεπε να αντιδράσει.

5 = Εξαιρετικό Ανέλαβε

ηγητικό ρόλο στη

δημιουργία ενός

παιχνιδιού ρόλων

που κάλυψε όλες τις

βασικές πτυχές του

συναισθήματος και τους

τρόπους αντίδρασης.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων. | **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες και πρέπει να σκεφτούν και έπειτα να παίξουν ένα παιχνίδι ρόλων που βασίζεται σε ένα μόνο συναίσθημα.
2. Στα πιο προχωρημένα/μεγαλύτερα παιδιά, δώστε τους μόνο το συναίσθημα (χαρούμενα, λυπημένα, θυμωμένα, φοβισμένα, έκπληκτα, υπερήφανα ή οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα αποφασίσατε).
3. Στα λιγότερο προχωρημένα/μικρότερα παιδιά, δώστε τους ένα συναίσθημα και ένα σενάριο που θα είναι σύνηθες και γνωστό σε αυτά.
4. Μετά από κάθε παρουσίαση, ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν πώς θα ένιωθαν αν ήταν σε αυτή την κατάσταση. Ρωτήστε πώς θα περίμεναν να αντιδράσουν οι άλλοι.



ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητικό

Δεν αντέδρασαν με κανένα συναίσθημα.

2 = Χρειάζεται βελτίωση

Αντέδρασαν με λάθος συναίσθημα.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες

Αντέδρασαν με σχετικό συναίσθημα.

4 = Υπεράνω προσδοκιών

Αντέδρασαν με σωστό συναίσθημα.

5 = Εξαιρετικό

Αντέδρασαν γρήγορα με το σωστό συναίσθημα.

Μετάδωσε το συναίσθημα

Αντικείμενο αξιολόγησης: Πρόβλεψε πώς οι πράξεις επηρεάζουν τα συναισθήματα των άλλων. | **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο. Ένα παιδί θα πει «Όταν ...» και θα τελειώσει τη φράση με μια πράξη που θα μπορούσε να προκαλέσει μια συναισθηματική αντίδραση. Στη συνέχεια, δώστε τον λόγο σε ένα άλλο παιδί που θα πει «Αισθάνομαι» και θα τελειώσει τη φράση. Για παράδειγμα, το ένα λέει τη φράση «Όταν παίρνω το παιχνίδι σου» και το επόμενο λέει «Αισθάνομαι θυμωμένος».
2. Συνεχίστε γύρω από τον κύκλο με την μπάλα μέχρι όλα τα παιδιά να πουν μια αιτία και ένα συναίσθημα.

Ζωγραφίζουμε τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητικό

Δεν θυμούνταν τις τέσσερις αισθήσεις της ενσυναίσθησης.

2 = Χρειάζεται βελτίωση

Θυμούνταν μερικές από τις αισθήσεις της ενσυναίσθησης.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες

Θυμούνταν όλες τις αισθήσεις της ενσυναίσθησης.

4 = Υπεράνω προσδοκιών

Θυμούνταν και τις τέσσερις αισθήσεις της ενσυναίσθησης και μπορούσαν να εφαρμόσουν κάποιες στην πραγματική τους ζωή.

5 = Εξαιρετικό

Θυμούνταν και τις τέσσερις αισθήσεις της ενσυναίσθησης και μπορούσαν να τις εφαρμόσουν όλες στην πραγματική τους ζωή.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ενσυναίσθηση | **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Ρωτήστε τα παιδιά εάν θυμούνται τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης.
 - Μάτια/Οραση - Βλέπουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά κάποιος με το σώμα του.
 - Αυτιά/Ακοή - Ακούμε τι λέει.
 - Χέρια/Αφή - Όταν είναι απαραίτητο, τον αγκαλιάζουμε ή τον χτυπάμε απαλά στην πλάτη.
 - Στόμα/Ομιλία - Του δίνουμε θάρρος.
2. Επαναλάβετε με όλη την τάξη τις κινήσεις για τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης.
3. Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν ή να γράψουν μια κατάσταση και πώς θα χρησιμοποιούσαν κάθε μία από τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης σε αυτή την κατάσταση.
4. Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, τα παιδιά συζητούν για το πώς χρησιμοποιούν τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης.



ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητικό

Δεν προσπάθησαν να μπουν στη θέση του χαρακτήρα.

2 = Χρειάζεται

βελτίωση Προσπάθησαν να μπουν στη θέση του χαρακτήρα, αλλά δυσκολεύτηκαν να κατανοήσουν ότι υπάρχουν διαφορετικές θέσεις.

3 = Ανταποκρίνεται στις

προσδοκίες Μπόρεσαν να κατανοήσουν ότι υπάρχουν διαφορετικές θέσεις και να μπουν κάποιες φορές στη θέση κάποιου άλλου.

4 = Υπεράνω

προσδοκιών Μπόρεσαν σε ικανοποιητικό βαθμό να μπουν στη θέση κάποιου άλλου.

5 = Εξαιρετικό

Μπόρεσαν να μπουν στη θέση κάποιου άλλου και να δείξουν ενσυναίσθηση.

Αφήγηση

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα να μπαίνουν στη θέση του άλλου |

Χρόνος: 15 λεπτά

1. Πείτε μια ιστορία για μια κοινή κατάσταση μεταξύ 2 χαρακτήρων, όπου οι χαρακτήρες διαφωνούν αλλά και οι δύο πιστεύουν ότι έχουν δίκιο.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να χωριστούν σε ζευγάρια και να συζητήσουν τι πρέπει να κάνουν. Πείτε σε κάθε παιδί να υποδυθεί έναν από τους χαρακτήρες. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να ανταλλάξουν ρόλους και να κάνουν την ίδια συζήτηση.
3. Συγκεντρώστε ξανά όλη την τάξη και ζητήστε από τα ζευγάρια να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους και για την απόφαση στην οποία κατέληξαν.
4. Κατευθύνετε μια συζήτηση για το πώς αισθάνθηκαν που έπαιξαν 2 διαφορετικούς ρόλους και πώς ένιωσαν που μπήκαν σε διαφορετικές θέσεις.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 16

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση
Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 5, Εβδομάδα 16

274

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Αυτά που λέω και κάνω επηρεάζουν τους άλλους | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

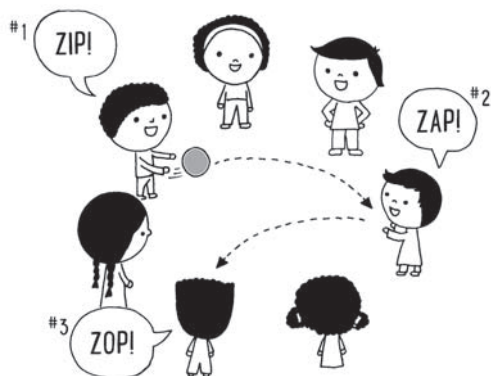
- Τα παιδιά κατανοούν ότι κάθε δράση επιφέρει και μια αντίδραση.
- Εντοπίζουν πιθανές θετικές ή αρνητικές συνέπειες συμπεριφορών και πράξεων στα ίδια και σε άλλους.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

- Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας πράξεις και αντιδράσεις.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Εξηγήστε και παίξτε το ένα-δύο-τρία.



- Παίρνει ένας την μπάλα της ενέργειας και τη δίνει σε κάποιον άλλο κρατώντας τα δύο χέρια μαζί, δείχνοντας προς την κατεύθυνσή του και λέγοντας «ένα». Το άτομο αυτό δείχνει στη συνέχεια ένα τρίτο άτομο και λέει «δύο». Το τρίτο άτομο λέει «τρία» και δείχνει ένα τέταρτο άτομο. Συνεχίστε να δίνετε την μπάλα της ενέργειας λέγοντας «ένα» «δύο» και «τρία» με αυτή τη σειρά σε κάποιο νέο άτομο στον κύκλο κάθε φορά. Όταν κάποιος κάνει λάθος, πρέπει να πει «Λυπάμαι, έκανα λάθος» και να καθίσει. Πείτε σε αυτόν που έκανε λάθος ότι όλοι κάνουν λάθη και ότι δεν πειράζει. Το να καθίσει είναι απλώς μέρος του παιχνιδιού.

- Συζήτηση στην τάξη για το τι κάνουν (ενέργειες) που προκαλούν απαντήσεις (αντιδράσεις) στη ζωή τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Όταν τα παιδιά σκέφτονται τις δράσεις και τις αντιδράσεις που υπάρχουν, μπορεί να σκεφτούν κάποιες αρνητικές εμπειρίες στο σπίτι, στο σχολείο ή στην κοινότητά τους. Εάν συμβεί αυτό, να είστε προετοιμασμένοι να δείξετε κατανόηση.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Φτιάξτε ζευγάρια «δράσεων» και «αντιδράσεων» οι οποίες είναι γνωστές στα παιδιά.
- Κολλήστε μια δράση στο μέτωπο του ενός παιδιού (ή πείτε του να κρατήσει την πράξη πάνω από το κεφάλι του χωρίς να την κοιτάξει) και την αντίδραση στο άλλο. Στη συνέχεια, κάνουν ερωτήσεις «ναι ή όχι» στην υπόλοιπη τάξη για να μαντέψουν το ζευγάρι δράσης-αντιδράσης που έχουν. Συνεχίστε και με την υπόλοιπη τάξη.
- Παραδείγματα ζευγαριών δράσης/αντιδράσης που θα πρέπει να προσαρμόσετε στην κουλτούρα σας:
 - Αγκαλιάζω κάποιον > Νιώθω ότι με αγαπούν
 - Χτυπάω κάποιον > Νιώθω πόνο
 - Λέω «συγγνώμη» > Συγχωρώ
 - Μοιράζομαι τα παιχνίδια μου > Κάνω φιλίες
 - Πάω στο σχολείο > Συμπεριφέρομαι σαν ενήλικας
 - Κάνω ένα δώρο στον φίλο μου > Του δίνω χαρά
 - Το να ακούς τον φίλο σου > Έχεις στενούς φίλους

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Τα παιδιά εφαρμόζουν τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι για να σκεφτούν πώς οι ενέργειές τους επηρεάζουν τους άλλους και πώς μπορούν να προσαρμόσουν τις ενέργειές τους ώστε να έχουν καλύτερες αντιδράσεις.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Αυτά που λέω και κάνω επηρεάζουν τους άλλους | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατανοούν ότι κάθε δράση επιφέρει και μια αντίδραση.
- Εντοπίζουν πιθανές θετικές ή αρνητικές συνέπειες που έχουν τα λόγια τους σε άλλους.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

- Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας που αφορά τις συνέπειες που έχουν τα λόγια σας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Χρησιμοποιούμε τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι για τις συνέπειες που έχουν τα λόγια - πώς διαφορετικές λέξεις μπορεί να έχουν διαφορετικές αντιδράσεις.
- Τα παιδιά ανταλλάσσουν απόψεις με την υπόλοιπη τάξη για το πώς πιστεύουν ότι τα λόγια τους επηρεάζουν τους άλλους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Να ελέγχετε τις λέξεις που χρησιμοποιούν για να περιγράψουν αρνητικά άλλα άτομα λόγω της φυλής, της εθνικής καταγωγής, της θρησκείας, της αναπηρίας, του φύλου ή του καθεστώτος τους (εκτοπισμένοι, πρόσφυγες). Βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά καταλαβαίνουν πώς οι λέξεις αυτές δεν είναι ευγενικές και δεν πρέπει να τις χρησιμοποιούν.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Προτείνετε διαφορετικά κοινά σενάρια μεταξύ δύο ατόμων, όπου ο ένας χαρακτήρας έχει την επιλογή να πει κάτι που θα μπορούσε να προκαλέσει μια καλή ή κακή αντίδραση στον άλλο χαρακτήρα.
- Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν διάφορες απαντήσεις για κάθε σενάριο.

- Ολόκληρη η τάξη μπορεί να επιλέξει ένα χαμογελαστό πρόσωπο (☺) ή ένα συνοφρυωμένο πρόσωπο (☹) για το πώς νομίζουν ότι θα αντιδράσει το άλλο άτομο στο σενάριο.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Συζητήστε με όλη την τάξη πώς οι λέξεις μπορούν να προκαλέσουν διαφορετικές αντιδράσεις και πώς μπορούν τα παιδιά να προσπαθήσουν να έχουν πιο θετικές αντιδράσεις.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Αυτά που λέω και κάνω επηρεάζουν τους άλλους | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά εντοπίζουν πιθανές θετικές ή αρνητικές συνέπειες που έχουν τα λόγια τους σε άλλους.
- Κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο οι πράξεις τους επηρεάζουν τους ανθρώπους που τα φροντίζουν.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

- Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα το πώς συμπεριφερόμαστε και πώς αντιδράμε απέναντι στους φροντιστές.

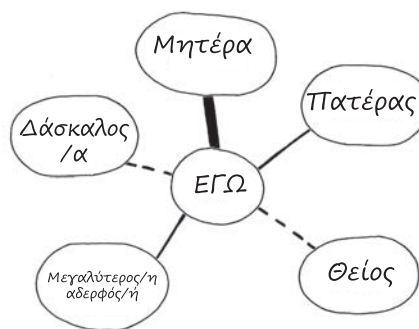
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Περιγράψτε ποιος μπορεί να είναι φροντιστής (ενήλικος που παρέχει καθημερινή φροντίδα: γονέας, θεία/θείος, παππούδες, μεγαλύτερος αδελφός).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Μερικά παιδιά μπορεί να έχουν χάσει έναν φροντιστή και αυτή η άσκηση μπορεί να τους προκαλέσει αναστάτωση. Αν συμβαίνει αυτό, μην ζητήσετε στα παιδιά να συγκρίνουν τις ζωγραφιές τους μεταξύ τους.

Να είστε έτοιμοι να χειριστείτε αυτά τα συναισθήματα υποστηρικτικά και ίσως χρειαστεί να μιλήσετε με αυτά τα παιδιά κατά τη διάρκεια ή μετά το μάθημα. Να είστε προετοιμασμένοι να τα παραπέμψετε σε κάποιον ειδικό και να ανταποκριθείτε στις ανάγκες τους προκαλώντας την ελάχιστη δυνατή αναστάτωση στην τάξη.

- Τα παιδιά ζωγραφίζουν το δίκτυο των φροντιστών τους, δηλαδή έναν κύκλο στη μέση που αναπαριστά το παιδί και κύκλους γύρω από αυτό που αναπαριστούν τους φροντιστές. Θα πρέπει να ζωγραφίσουν γραμμές που να αντιπροσωπεύουν τη σχέση που έχουν με αυτόν τον φροντιστή (συνεχόμενη γραμμή εάν η σχέση είναι κοντινή, διακεκομμένη αν είναι μακρινή, κ.λπ.).



- Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια και ζητήστε τους να συζητήσουν για τις ομοιότητες και τις διαφορές στους χάρτες με τους φροντιστές τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε στα παιδιά να επιλέξουν ένα παράδειγμα μοντέλου φροντιστών.
- Πείτε σενάρια με διάφορες «ενέργειες» που θα μπορούσαν να κάνουν τα παιδιά (για παράδειγμα, να ξεχάσουν να κάνουν μια αγγαρεία, να φέρουν στο σπίτι ένα ωραίο δώρο για τον φροντιστή τους, να κάνουν ό,τι τους είπε ο φροντιστής τους, να φωνάξουν στον φροντιστή τους κ.λπ.).
- Μετά από κάθε σενάριο, ζητήστε στα παιδιά να υποδυθούν με κινήσεις πώς θα «αντιδρούσε» ή θα ενεργούσε ο φροντιστής.
- Αφού ολοκληρώσετε όλα τα σενάρια, αφήστε τα παιδιά να δείξουν και στους άλλους τις κινήσεις που έκαναν. Κατευθύνετε μια συζήτηση σχετικά με τις προκλήσεις του να είναι κάποιος ο φροντιστής τους και πώς οι πράξεις τους μπορούν να διευκολύνουν τους φροντιστές τους.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (2 ΛΕΠΤΑ)

- Ανακεφαλαιώστε τον σκοπό της ημέρας και τι διδάχθηκαν την εβδομάδα αυτή.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 17

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 5, Εβδομάδα 17

278

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | Θέμα: Ανταπόκριση σε ατυχήματα | Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά ορίζουν την έννοια του ατυχήματος.
- Προσδιορίζουν τι πρέπει να πουν όταν κάνουν κάτι κατά λάθος.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

- Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας που αφορά τα ατυχήματα

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ρωτήστε τα παιδιά τι θυμούνται από αυτά που διδάχθηκαν την περασμένη εβδομάδα.
- Ανακεφαλαιώστε τι συζητήσατε, αναφέροντας ειδικότερα ότι όλα όσα κάνουμε (ενέργειες) έχουν συνέπειες στους ανθρώπους γύρω μας (αντιδράσεις).
- Εξηγήστε τι είναι ατύχημα: Ατύχημα είναι κάτι που κάνουμε ενώ δεν θέλουμε να το κάνουμε. Μερικές φορές δεν πειράζει, όμως κάποιες άλλες έχει σοβαρές συνέπειες στους ανθρώπους γύρω μας.
- Δώστε ένα παράδειγμα που μπορούν να καταλάβουν τα παιδιά. Για παράδειγμα, αν μιλάω με κάποιον ενώ περπατώ, μπορεί να πέσω κατά λάθος πάνω σε κάποιον άλλο. Αυτό μπορεί να έχει ως συνέπεια να του πέσει κάτι.
- Εξηγήστε ότι ένα ατύχημα μπορεί να έχει διαφορετικές συνέπειες σε κάθε άτομο. Υπενθυμίστε στα παιδιά όσα έμαθαν την Εβδομάδα 16 και πώς οι πράξεις τους επηρεάζουν τους άλλους ανθρώπους.
- Τα παιδιά χρησιμοποιούν τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συnergάζομαι-Μοιράζομαι για το πώς θα μπορούσε κανείς να χειριστεί αυτό το ατύχημα και ποια θα ήταν τα διάφορα αποτελέσματα.

- Ζητήστε από τα παιδιά να ψηφίσουν ποια είναι η καλύτερη έκβαση και πώς κατάφεραν να την προκαλέσουν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν τα παιδιά διαφωνούν για το ποια είναι η καλύτερη έκβαση, θα πρέπει να αποφασίσετε εσείς και θα πρέπει να εξηγήσετε την απόφασή σας.

- Επισημάνετε ότι για να έχετε την καλύτερη έκβαση, το άτομο που προκάλεσε το ατύχημα πρέπει να ζητήσει συγγνώμη και να αποδεχτεί την ευθύνη για το λάθος του.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από όλα τα παιδιά να καθίσουν σχηματίζοντας έναν κύκλο για να πείτε μια ιστορία.
- Αφηγηθείτε μια ιστορία για κάποιον που έκανε κάποτε κάτι κατά λάθος. Έχετε προετοιμάσει 2 διαφορετικούς τρόπους που τελειώνει η ιστορία ανάλογα με το πώς θα αντιδράσει το άλλο άτομο στο ατύχημα.
- Μπορείτε να πείτε την ιστορία του Λίο του Λιονταριού και του Μάρει του Ποντικιού, που θα χρησιμοποιήσετε ξανά την Εβδομάδα 20. Παράδειγμα ιστορίας:

Ένα βράδυ, ο Λίο το Λιοντάρι κουράστηκε πολύ να περπατάει και κοιμήθηκε σε μια σπηλιά που δεν ήταν αυτή που κοιμόταν συνήθως. Τη νύχτα εκείνη, ο Μάρει το Ποντίκι βγήκε έξω να βρει φαγητό. Έπεσε πάνω στην πλάτη του Λίο και τον ξύπνησε.

- Διακόψτε την αφήγηση και ρωτήστε τα παιδιά ποιος έκανε κάτι κατά λάθος. Ποιος θα μπορούσαν να είναι οι συνέπειες για τον Λίο το Λιοντάρι; Ποιος θα μπορούσαν να είναι οι συνέπειες για τον Μάρει το Ποντίκι;



- Γράψτε στον πίνακα: «1. Παραδεχόμαστε το ατύχημα»

Ο Λίο το Λιοντάρι άρπαξε τον Μάρει το Ποντίκι και ήταν έτοιμος να του κάνει κανό.

- Ρωτήστε τα παιδιά ποια πιστεύουν ότι θα ήταν η έκβαση τόσο για τον Λίο όσο και για τον Μάρει. Ρωτήστε τα πώς πιστεύουν ότι θα πρέπει να αντιδράσει ο Μάρει το Ποντίκι.
- Εξηγήστε ότι ο Μάρει το Ποντίκι θα πρέπει να ζητήσει συγγνώμη στον Λίο και να του εξηγήσει ότι έγινε κατά λάθος.

Ο Μάρει το Ποντίκι λέει «Λυπάμαι πολύ. Σκόνταψα στην πλάτη σου κατά λάθος. Σε παρακαλώ μη μου κάνεις κακό. Δεν είμαι παρά ένα μικροσκοπικό πλασματάκι και δεν θα σε ξαναενοχλήσω».

- Ρωτήστε τα παιδιά πώς πιστεύουν ότι θα πρέπει να αντιδράσει ο Λίο.
- Γράψτε στον πίνακα: «2. Ζητάμε συγγνώμη και αναλαμβάνουμε την ευθύνη για το ατύχημα»

Ο Λίο συμφώνησε και για τις επόμενες 2 ημέρες ο Λίο και ο Μάρει έμειναν στην ίδια σπηλιά και έγιναν φίλοι.

- Ρωτήστε τα παιδιά ποια είναι η γνώμη τους για την έκβαση αυτή.
- Γράψτε στον πίνακα: «3. Συγχωρούμε τον άλλο για κάποιο ατύχημα που προκάλεσε»
- Κατευθύνετε μια συζήτηση με βάση τις ακόλουθες ερωτήσεις:
- Γιατί η έκβαση αυτή ήταν τόσο καλή για τον Λίο και τον Μάρει;
- Ποιος είχε την ευθύνη να αποκαταστήσει το ατύχημα;

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Αναλύστε τα 3 βήματα που γράψατε στον πίνακα. Εξηγήστε ότι αυτά είναι τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε για να αποκαταστήσουμε ένα ατύχημα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.
 - Αναγνωρίζουμε τότε κάτι γίνεται κατά λάθος.
 - Ζητάμε συγγνώμη και αναλαμβάνουμε την ευθύνη για το ατύχημα.
 - Συγχωρούμε τον άλλο για κάποιο ατύχημα που προκάλεσε.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | Θέμα: Ανταπόκριση σε ατυχήματα | Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά μαθαίνουν να απολογούνται και να παραδέχονται το λάθος τους.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τη συγγνώμη.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται αυτά που έμαθαν χτες. Πρέπει να θυμούνται ότι όταν προκαλούμε ή ευθυνόμαστε για ένα ατύχημα, θα πρέπει να ζητάμε συγγνώμη και να αποδεχόμαστε την ευθύνη. Όταν κάποιος άλλος κάνει κάτι κατά λάθος, πρέπει να αποδεχόμαστε τη συγγνώμη του και να κατανοήσουμε ότι δεν το έκανε επίτηδες.
- Τα παιδιά σκέφτονται διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αναγνωρίσουν τότε κάτι γίνεται κατά λάθος και να απολογηθούν για αυτό. Παραδείγματα: Συγγνώμη που... Δεν έπρεπε να σου ... Δεν το ήθελα ... Λυπάμαι πολύ.
- Πείτε στα παιδιά να κάνουν ζευγάρι με τον διπλανό τους και να ολοκληρώσουν μία από τις ακόλουθες φράσεις.
- Τοποθετήστε πινακίδες στις 4 γωνίες της αίθουσας που λένε «Αναγνωρίζω ότι πρόκειται για ατύχημα», «Απολογούμαι και αποδέχομαι την ευθύνη για το ατύχημα» και «Αποδέχομαι τη συγγνώμη» και «Δεν ήταν ατύχημα» και βάλτε αντίστοιχες εικόνες.
- Διαβάστε διάφορα σενάρια και ζητήστε από τα παιδιά να πηγαίνουν στην αντίστοιχη γωνία ανάλογα με το τι πιστεύουν ότι πρέπει να συμβεί στη συνέχεια. Ένα άτομο από κάθε ομάδα θα πρέπει εθελοντικά να πει τι πρέπει να ειπωθεί στη συνέχεια.
- Προσαρμόστε τα παρακάτω σενάρια και ονόματα ανάλογα με τα χαρακτηριστικά των παιδιών στην τάξη σας:

- Ο Στέφανος κοιτούσε κάτι στον ουρανό, όταν έπεσε πάνω στη Μαρία που περπατούσε στον δρόμο και της έπεσε το τηλέφωνο.
- Η Μαρία θύμωσε πολύ με την αδελφή της και της πήρε το αγαπημένο της φόρεμα.
- Ο Γιάννης και ο Κώστας έπαιζαν μπάλα. Ο Κώστας πέταξε την μπάλα πιο δυνατά από ό,τι ήθελε και η μπάλα έφυγε μακριά.
- Μπαίνοντας στην τάξη, ο Δημήτρης πάτησε το πόδι της Νατάσας και αυτή ούρλιαξε από τον πόνο. Της είπε: «Συγγνώμη Νατάσα, δεν ήθελα να σε πατήσω. Είσαι εντάξει;»

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Μοιράστε χαρτάκια και μαρκαδόρους/μολύβια σε κάθε παιδί.
- Πείτε στα παιδιά να γράψουν ή να ζωγραφίσουν μια συγγνώμη για ένα ατύχημα που προκάλεσαν και επηρέασε κάποιον άλλο στην τάξη. Εξηγήστε ότι δεν χρειάζεται να γράψουν το όνομά τους και ότι δεν θα μάθουν οι άλλοι ούτε ποιος το έγραψε ούτε για ποιον το έγραψε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν

κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

- Αφού τα παιδιά γράψουν ή ζωγραφίσουν στα χαρτάκια τους, συγκεντρώστε όλα τα χαρτάκια σε μια γωνία της αίθουσας. Τη γωνία αυτή μπορείτε να την ονομάσετε «Η Γωνιά της Συγγνώμης».

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.
- Καθώς τα παιδιά βγαίνουν από την αίθουσα, δώστε τους λίγα λεπτά χρόνο για να επισκεφτούν τη «Γωνιά της Συγγνώμης».



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Ανταπόκριση σε ατυχήματα | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά αντιλαμβάνονται πότε κάτι είναι ατύχημα και πώς να ανταποκριθούν.
- Δείχνουν ότι μπορούν να ανταποκριθούν σε ένα ατύχημα που προκάλεσε κάποιος άλλος.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

- Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας που αφορά το πώς ανταποκρινόμαστε σωστά σε ένα ατύχημα.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Ανακεφαλαιώστε τι είπατε στα Μαθήματα 1 και 2.
 - Τα βήματα για να αποκαταστήσουμε ένα ατύχημα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.
 - Παραδεχόμαστε το ατύχημα.
 - Ζητάμε συγγνώμη και αναλαμβάνουμε την ευθύνη για το ατύχημα.
 - Συγχωρούμε τον άλλο για κάποιο ατύχημα που προκάλεσε.
- Τρόποι για να παραδεχτούμε και να ζητήσουμε συγγνώμη για ένα ατύχημα (Παραδείγματα: Συγγνώμη που... Δεν έπρεπε να σου... Δεν το ήθελα ... Λυπάμαι πολύ.)
- Σκεφτείτε με όλη την τάξη σενάρια όπου συμβαίνουν ατυχήματα.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να ετοιμάσουν τα σενάρια τους για να ανταποκριθούν σε ένα ατύχημα, με βάση τα σενάρια που σκέφτηκαν στο παραπάνω βήμα. Πρέπει να συμπεριλάβουν τα 3 βήματα και έναν επικοινωνιακό τρόπο για να παραδεχθούν και να ζητήσουν συγγνώμη για ένα ατύχημα.
- Όλες οι ομάδες παρουσιάζουν τα παιχνίδια ρόλου τους στην υπόλοιπη τάξη.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Κατευθύνετε μια συζήτηση σχετικά με τα παιχνίδια ρόλων κάθε σεναρίου με βάση τις παρακάτω ερωτήσεις:
 - Πώς αισθανθήκατε που ζητήσατε συγγνώμη για το ατύχημα;
 - Πώς αισθανθήκατε που δεχτήκατε τη συγγνώμη για το ατύχημα;
 - Τι σας φάνηκε εύκολο σε αυτό το σενάριο;
 - Τι σας δυσκόλεψε σε αυτό το σενάριο;
 - Καταλήξατε στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα; Σε τι θα μπορούσατε να τα είχατε πάει καλύτερα;
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 18

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επιμονή



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 5, Εβδομάδα 18

283

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επιμονή | Θέμα: Δημιουργούμε μια θετική σχολική κοινότητα | Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά προσδιορίζουν τα δυνατά σημεία της οικογένειας, των συνομηλίκων, του σχολείου και της κοινότητας.
- Κατανοούν πώς οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν για να δημιουργήσουν μια ισχυρή κοινότητα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα το πώς τα δυνατά σημεία κάθε ατόμου κάνουν μια κοινότητα ισχυρή.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Εξηγήστε ότι μια κοινότητα είναι μια ομάδα ανθρώπων που συνδέονται μεταξύ τους λόγω του τόπου στον οποίο μένουν ή του τρόπου που αλληλεπιδρούν.
- Παρουσιάστε τη δραστηριότητα εξηγώντας ότι όλοι έχουν διαφορετικά δυνατά σημεία που είναι επωφελή για την κοινότητα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Σε μια μεικτή ομάδα παιδιών με διαφορετικό υπόβαθρο, είναι σημαντικό να αναφερόμαστε σε μια ευρύτερη κοινότητα και όχι σε κοινότητες που ενδέχεται να παρουσιάζουν εντάσεις ή συγκρούσεις. Εάν υπάρχουν συγκρούσεις, αναφερθείτε σε μια σχολική κοινότητα.

- Ζητήστε στα παιδιά να μιλήσουν στον/στην διπλανό/ή τους και να τον/την ευχαριστήσουν για κάποιο δυνατό σημείο που έχει και τους βοηθά. Δώστε στην τάξη ένα παράδειγμα, όπως «Μαρία, σε ευχαριστώ για τη βοήθειά σου. Με βοηθάς να κρατήσω την τάξη καθαρή».

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Εξηγήστε ότι σήμερα θα φτιάξουν ένα «κολάζ με τα δυνατά σημεία της κοινότητας». Κάθε παιδί θα ζωγραφίσει πρώτα ένα από τα δυνατά σημεία του που είναι επωφελές για την τάξη ή την ευρύτερη κοινότητα. Θα μπορούν να συζητήσουν με τους συμμαθητές τους για να πάρουν ιδέες.
- Ορίστε την ευρύτερη κοινότητα ως την οικογένειά τους και τους φίλους τους εκτός του σχολείου.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Εάν υπάρχει διαθέσιμο ύφασμα αντί για χαρτί στο οποίο θα μπορούν να ζωγραφίσουν, μπορεί να είναι καταλληλότερο και πιο ανθεκτικό, ώστε τα παιδιά να μπορέσουν να δημιουργήσουν με αυτό ένα υφασμάτινο κολάζ σαν πάπλωμα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

- Αφού τα παιδιά ζωγραφίσουν τα δυνατά τους σημεία, θα πρέπει να έρθουν όλα και να κολλήσουν με ταινία, με κόλλα ή να συρράψουν όλες αυτές τις ζωγραφιές για να δουν ότι όλα τα δυνατά τους σημεία μαζί δημιουργούν τον πυρήνα του «κολάζ της κοινότητας».
- Τα παιδιά σκέφτονται κάποιον/κάτι άλλο που αποτελεί δυνατό σημείο στην κοινότητά τους και το ζωγραφίζουν.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Εάν δεν υπάρχει αρκετός χρόνος, μπορείτε να κάνετε τη δραστηριότητα αυτή μια άλλη ημέρα.

- Αφού τα παιδιά ζωγραφίσουν τα δυνατά σημεία της κοινότητάς τους, θα πρέπει να έρθουν και να κολλήσουν με ταινία, με κόλλα ή να συρράψουν όλες αυτές τις ζωγραφιές γύρω από την περίμετρο των δυνατών τους σημείων για να ολοκληρώσουν το κολάζ της κοινότητας.



ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Κατευθύνετε μια συζήτηση με τα παιδιά για το πώς συνδυάζονται όλα τα μεμονωμένα δυνατά σημεία της κοινότητας.
- Εξηγήστε ότι κάθε δυνατό σημείο είναι από μόνο του ωραίο, αλλά δείτε πόσο πιο ωραία είναι τα δυνατά σημεία όταν είναι όλα μαζί και πώς συνθέτουν κάτι ακόμα μεγαλύτερο.
- Ζητήστε στα παιδιά να συνεργαστούν για να κρεμάσουν το κολάζ στον τοίχο.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επιμονή| Θέμα: Δημιουργούμε μια θετική σχολική κοινότητα| Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά εξηγούν πώς τα μέλη της οικογένειας, οι συνομήλικοι, το προσωπικό του σχολείου και τα μέλη της κοινότητας μπορούν να υποστηρίξουν την επιτυχία του σχολείου και την επίδειξη υπεύθυνης συμπεριφοράς.
- Προσδιορίζουν τον τρόπο που τους στηρίζουν οι φίλοι και η οικογένειά τους.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τη δημιουργία συστημάτων υποστήριξης.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Βάλτε εμπόδια μέσα στην τάξη για τη δραστηριότητα περιπάτου εμπιστοσύνης.
- Ζητήστε στα παιδιά να σταθούν σε δύο γραμμές απέναντι η μία στην άλλη για να προετοιμαστούν για τον περίπατο εμπιστοσύνης.
- Εξηγήστε τους ότι θα πρέπει όλοι να ακούσουν προσεκτικά τις οδηγίες και να συμμετάσχουν. Η δραστηριότητα αυτή έχει αποτέλεσμα μόνο αν συνεργαστούν όλοι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Τα παιδιά μπορεί να μην νιώθουν άνετα να έχουν κλειστά τα μάτια τους λόγω κάποιας εμπειρίας που είχαν. Δείξτε κατανόηση και προσαρμόστε τη δραστηριότητα σε «πτώση εμπιστοσύνης» ή κάτι παρόμοιο.

Μπορεί να είναι ενάντια στην κουλτούρα κάποιων παιδιών τα αγόρια και τα κορίτσια να πλησιάζουν μεταξύ τους για να κατευθύνουν το ένα το άλλο. Σε αυτή την περίπτωση, χωρίστε τα παιδιά με βάση το φύλο.

- Ονομάστε τη μία γραμμή «οδηγούς» και την άλλη «οδηγούμενους». Στόχος είναι ο οδηγός να καθοδηγήσει τον οδηγούμενο, ο οποίος έχει τα μάτια κλειστά ή καλυμμένα, για να πάει από τη μία πλευρά της αίθουσας στην άλλη, χωρίς να αγγίζουν ο ένας τον άλλο.
- Εάν υπάρχει διαθέσιμο κάποιο κατάλληλο υλικό για να καλύψετε τα μάτια των οδηγούμενων (κομμάτια υφάσματος), καλύψτε τα μάτια τους με αυτά.
- Ο οδηγός δίνει στον οδηγούμενο οδηγίες για να ξεπεράσει τα εμπόδια και να φτάσει στην άλλη πλευρά της αίθουσας.
- Μόλις φτάσουν στην άλλη πλευρά, τα ζευγάρια πρέπει να αλλάξουν ρόλους.
- Όταν και τα δύο παιδιά σε κάθε ζευγάρι έχουν παίξει και τους δύο ρόλους, ανοίγουν τα μάτια τους.
- Κατευθύνετε μια συζήτηση για το πώς ένιωσαν που έπρεπε να εμπιστευτεί ο ένας τον άλλον με τα μάτια κλειστά.
 - Είχαν εμπιστοσύνη στο ζευγάρι τους;
 - Πώς τα κατάφεραν;
- Εξηγήστε ότι χρειάζεται να εμπιστεύεται και μερικές φορές να στηρίζει ο ένας τον άλλον για να πετύχουν στο σχολείο και στη ζωή.



ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Χρησιμοποιούμε τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συnergάζομαι-Μοιράζομαι με βάση τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Υπάρχει κάποιος από τους γύρω σας που μπορείτε να εμπιστευτείτε και θα σας βοηθήσει να τα καταφέρετε στο σχολείο και στη ζωή σας;
 - Γιατί το άτομο αυτό θα σας βοηθήσει;

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Εάν ένα παιδί πιστεύει ότι δεν έχει κανέναν δικό του, βοηθήστε το να σκεφτεί κάποιον. Πρέπει να γνωρίζουν ότι εσείς, ο εκπαιδευτής τους, είστε εκεί και για να τους στηρίζετε.

Ορισμένα παιδιά μπορεί να έχουν χάσει έναν φροντιστή και μια τέτοια ερώτηση μπορεί να τους προκαλέσει αναστάτωση, επειδή θα σκεφθούν αυτό το μέλος της οικογένειάς τους που τους έχει λείψει. Θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να απαντήσετε σωστά.

- Καθώς τα παιδιά μιλούν για τα άτομα που θα τους βοηθούσαν και γιατί, ζητήστε τους να θυμηθούν ομοιότητες μεταξύ των ανθρώπων που εμπιστεύονται.
- Αφού μιλήσουν όλα τα παιδιά, ρωτήστε τα: «Τι κοινό έχουν όλα τα άτομα που σας στηρίζουν;»
- Φτιάξτε μια λίστα - αν είναι δυνατόν γράψτε την στον πίνακα στον τοίχο ή στον πίνακα παρουσιάσεων - με τις «Αρετές του εμπιστού ανθρώπου».

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Πείτε στα παιδιά να συζητήσουν με τον διπλανό τους για το πώς μπορούν να γίνουν «Άνθρωπος Εμπιστοσύνης».
- Όταν τα παιδιά συγκεντρωθούν ξανά, ζητήστε τους να συζητήσουν πώς μπορούν να γίνουν Άνθρωποι Εμπιστοσύνης ο ένας για τον άλλον.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επιμονή | **Θέμα:** Δημιουργούμε μια θετική σχολική κοινότητα | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά επιδεικνύουν την ικανότητα να σέβονται τα δικαιώματα των ίδιων και των άλλων.
- Αναγνωρίζουν, αναλαμβάνουν ρόλους και επιδεικνύουν συμπεριφορές που συμβάλλουν στην προσωπική και ομαδική ευημερία.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

- Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας που αφορά τους ρόλους και τα δικαιώματα στην τάξη.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Αρχίστε ρωτώντας τα παιδιά εάν γνωρίζουν ποια είναι τα «δικαιώματά τους».
- Εξηγήστε ότι δικαιώματα είναι όσα πρέπει να μπορεί να κάνει κάθε άνθρωπος για να επιβιώσει και να αναπτυχθεί στον μέγιστο βαθμό - όπως το να αναπνέει, να τρώει και να κοιμάται.
- Ζητήστε από όλα τα παιδιά να πουν δικαιώματα που υπάρχουν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Ορισμένα παιδιά ενδέχεται να μην έχουν πρόσβαση στα ίδια δικαιώματα με άλλα λόγω του υποβάθρου τους. Φροντίστε να αποφύγετε τυχόν συγκρούσεις που μπορεί να δημιουργήσει η δραστηριότητα αυτή.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια και δώστε σε κάθε ζευγάρι ένα «δικαίωμα» που σκέφτηκε η τάξη.
- Δημιουργήστε 2 κύκλους στο πάτωμα, χρησιμοποιώντας τα διαθέσιμα υλικά. Ονομάστε τον έναν «ανάγκες» και τον άλλον «επιθυμίες».

- Εξηγήστε ότι οι «ανάγκες» είναι πράγματα που μας είναι απαραίτητα στη ζωή, ενώ οι «επιθυμίες» είναι πράγματα που θέλουμε να έχουμε.
- Ζητήστε στα παιδιά να ορίσουν με το ζευγάρι τους το «δικαίωμα» είτε ως «ανάγκη» είτε ως «επιθυμία».
- Στη συνέχεια, θα πρέπει να συζητήσουν τι πρέπει να συμβεί για να κερδίσουν αυτό το «δικαίωμα».
- Κάθε ζευγάρι θα πρέπει να παρουσιάσει το «δικαίωμά» του στην υπόλοιπη τάξη και να το τοποθετήσει στον κύκλο «ανάγκες» ή στον κύκλο «επιθυμίες».
- Εξηγήστε ότι είμαστε κατά κάποιον τρόπο υπεύθυνοι να διασφαλίσουμε ότι εμείς και οι άλλοι γύρω μας μπορούμε να επιτύχουμε αυτά τα δικαιώματα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αυτό μπορεί να είναι δυσάρεστο ή απογοητευτικό για τα παιδιά, εάν κάποια έχουν περισσότερα δικαιώματα από άλλα. Σε αυτή την περίπτωση, θα πρέπει τουλάχιστον να βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά ξέρουν πως έχουν τα ίδια δικαιώματα στην τάξη.

- Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες και δώστε σε κάθε μία μερικά «δικαιώματα». Οι ομάδες θα πρέπει να συζητήσουν σχετικά με τις ευθύνες τους όσον αφορά αυτά τα δικαιώματα.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Τα παιδιά ανακεφαλαιώνουν σε όλη την τάξη τι συζητήσαν στην ομάδα τους.
- Ανακεφαλαιώστε ότι έχουμε βασικά δικαιώματα, αλλά είναι ευθύνη μας να διασφαλίσουμε ότι τα δικαιώματά μας και τα δικαιώματα της ευρύτερης κοινότητας γίνονται σεβαστά.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Εβδομάδα 19

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Νοητική
Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Σύνοψη Αξιολόγησης

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση | Ηλικία: 6-11 ετών | Θεματική ενότητα: 5 | Εβδομάδα: 19

Όλα τα μαθήματα πρέπει να ξεκινούν με μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας που είχε πραγματοποιηθεί προηγουμένως (στις εβδομάδες 2-18)

Οι εβδομάδες αξιολόγησης διαφέρουν από τις εβδομάδες διδασκαλίας. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να επιλέξουν από τις παρακάτω δραστηριότητες ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης ή τις δραστηριότητες ανακεφαλαίωσης από προηγούμενες ενότητες με τους μαθησιακούς στόχους των οποίων τα παιδιά εξακολουθούν να δυσκολεύονται.

Δημιουργήστε και τηρήστε ένα φύλλο παρακολούθησης (δείτε δείγμα στη σελίδα 162) για κάθε παιδί. Για κάθε δραστηριότητα αξιολόγησης, βαθμολογήστε την απόδοση του παιδιού με την κλίμακα που σας δίνεται. Ένα παράδειγμα κλίμακας μπορεί να είναι το εξής:

- Κλίμακα από το 1 έως το 5:
 - 1 = Μη ικανοποιητική επίδοση
 - 2 = Χρειάζεται βελτίωση
 - 3 = Αναποκρίνεται στις προσδοκίες
 - 4 = Υπεράνω προσδοκιών
 - 5 = Εξαιρετική επίδοση
- Αναποκρίνεται στις προσδοκίες/Χρειάζεται βελτίωση
- Άλλη κλίμακα, όπως ορίζεται στη δραστηριότητα

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Κατανοούν ότι κάθε δράση επιφέρει και μια αντίδραση.
- Εντοπίζουν πιθανές θετικές ή αρνητικές συνέπειες συμπεριφορών και πράξεων στα ίδια και σε άλλους.
- Εντοπίζουν πιθανές θετικές ή αρνητικές συνέπειες που έχουν τα λόγια τους σε άλλους.
- Κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο οι πράξεις τους επηρεάζουν τους ανθρώπους που τα φροντίζουν.
- Προσδιορίζουν τι πρέπει να πουν όταν κάνουν κάτι κατά λάθος.
- Μαθαίνουν να απολογούνται και να παραδέχονται το λάθος τους.
- Προσδιορίζουν τα δυνατά σημεία της οικογένειας, των συνομηλίκων, του σχολείου και της κοινότητας.
- Εξηγούν πώς τα μέλη της οικογένειας, οι συνομηλικοί, το προσωπικό του σχολείου και τα μέλη της κοινότητας μπορούν να υποστηρίξουν την επιτυχία του σχολείου και την επίδειξη υπεύθυνης συμπεριφοράς.
- Επιδεικνύουν την ικανότητα να σέβονται τα δικαιώματα των ίδιων και των άλλων.
- Αναγνωρίζουν, αναλαμβάνουν ρόλους και επιδεικνύουν συμπεριφορές που συμβάλλουν στην προσωπική και ομαδική ευημερία.



Δραστηριότητες αξιολόγησης

Δράση-αντίδραση

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ
Αναποκρίνεται στις προσδοκίες
Το παιδί μπορεί να μαντέψει το ζευγάρι ενέργειας-αντίδρασης.
Χρειάζεται βελτίωση
Το παιδί δεν μπορεί να μαντέψει το ζευγάρι ενέργειας-αντίδρασης.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα των παιδιών να κατανοούν ότι κάθε ενέργεια συνεπάγεται και μια αντίδραση | **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Φτιάξτε ζευγάρια «ενεργειών» και «αντιδράσεων» οι οποίες είναι γνωστές στα παιδιά.
2. Κολλήστε ένα χαρτάκι με μια ενέργεια στο μέτωπο του ενός παιδιού και την αντίδραση στο μέτωπο του άλλου.

Στη συνέχεια, κάνουν ερωτήσεις «ναι ή όχι» στην υπόλοιπη τάξη για να μαντέψουν το ζευγάρι ενέργειας-αντίδρασης που έχουν. Συνεχίστε και με την υπόλοιπη τάξη.

Θετικές ή αρνητικές αντιδράσεις

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ
Μη ικανοποιητικό Το παιδί/ζευγάρι δεν μπορεί να παρουσιάσει ένα σενάριο.
Ικανοποιητικό Το παιδί/ζευγάρι παρουσιάζει ένα σωστό σενάριο και μια αντίδραση.
Εξαιρετικό Το παιδί/ζευγάρι παρουσιάζει ένα σωστό σενάριο και μια αντίδραση που θα είχε πραγματικά θετική έκβαση.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Κατανόηση των θετικών ή αρνητικών συνεπειών που έχουν τα λόγια τους σε άλλους | **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Αναφέρετε διάφορα γνωστά σενάρια με 2 άτομα, στα οποία ο ένας χαρακτήρας απαντά με διαφορετικό τρόπο στο σενάριο. Οι απαντήσεις που δίνει ο χαρακτήρας κάθε φορά θα έχουν είτε καλή είτε κακή αντίδραση.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν διάφορες απαντήσεις για κάθε σενάριο.
3. Ολόκληρη η τάξη μπορεί να επιλέξει ένα χαμογελαστό πρόσωπο (©) ή ένα συνοφρυωμένο πρόσωπο (©) για το πώς νομίζουν ότι θα αντιδράσει το άλλο άτομο στο σενάριο.
4. Ζητήστε στα παιδιά να χωριστούν σε ζευγάρια και να παρουσιάσουν στον δάσκαλο ένα σενάριο που έχει θετική αντίδραση.



Αντιδράσεις σε ατυχήματα

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητικό

Καμία απάντηση στα σεναρία δεν ήταν σωστή.

2 = Χρειάζεται

βελτίωση Μία απάντηση στα σεναρία ήταν σωστή, οι υπόλοιπες ήταν λάθος.

3 = Ανταποκρίνεται

στις προσδοκίες Δύο απαντήσεις στα σεναρία ήταν σωστές και δύο λάθος.

4 = Υπεράνω

προσδοκιών Τρεις απαντήσεις στα σεναρία ήταν σωστές και μία λάθος.

5 = Εξαιρετικό Όλες οι απαντήσεις στα σεναρία ήταν σωστές.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Κατανόηση του τι πρέπει να πουν όταν κάνουν κάτι κατά λάθος | **Χρόνος:** 10 λεπτά

1. Τοποθετήστε πινακίδες στις τέσσερις γωνίες της αίθουσας που λένε «Παραδεχτείτε το ατύχημα», «Απολογηθείτε και αποδεχτείτε την ευθύνη για το ατύχημα» και «Αποδεχτείτε τη συγγνώμη».
2. Διαβάστε διάφορα σεναρία και ζητήστε στα παιδιά να γράψουν «Παραδεχτείτε το ατύχημα», «Απολογηθείτε και αποδεχτείτε την ευθύνη για το ατύχημα» και «Αποδεχτείτε τη συγγνώμη» ανάλογα με το τι πρέπει να συμβεί στη συνέχεια.
3. Εάν τα παιδιά δεν μπορούν να διαβάσουν, τοποθετήστε σχέδια που γράφουν «Παραδεχτείτε το ατύχημα», «Απολογηθείτε και αποδεχτείτε την ευθύνη για το ατύχημα» και «Αποδεχτείτε τη συγγνώμη» στις 4 γωνίες της αίθουσας. Διαβάστε τα στα παιδιά. Ζητήστε τους να πάνε σε μία από τις γωνίες ανάλογα με το τι πιστεύουν ότι πρέπει να συμβεί στη συνέχεια. Ένα άτομο από κάθε ομάδα θα πρέπει εθελοντικά να πει τι πρέπει να ειπωθεί στη συνέχεια.
4. Προσαρμόστε τα παρακάτω σεναρία και ονόματα ανάλογα με τα παιδιά που έχετε:
 - Ο Στέφανος κοιτούσε κάτι στον ουρανό, όταν έπεσε πάνω στη Μαρία που περπατούσε στον δρόμο και της έπεσε το τηλέφωνο.
 - Η Μαρία θύμωσε πολύ με την αδελφή της και της πήρε το αγαπημένο της φόρεμα.
 - Ο Γιάννης και ο Κώστας έπαιζαν μπάλα. Ο Κώστας πέταξε την μπάλα πιο δυνατά από ό,τι ήθελε και η μπάλα έφυγε μακριά.
 - Μπαίνοντας στην τάξη, ο Δημήτρης πάτησε το πόδι της Νατάσας και αυτή ούρλιαξε από τον πόνο. Της είπε: «Συγγνώμη Νατάσα, δεν ήθελα να σε πατήσω. Είσαι εντάξει;»
5. Συγκεντρώστε τις απαντήσεις των παιδιών ή καταγράψτε πού στέκονται για να τα βαθμολογήσετε.



Σενάρια ατυχημάτων

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητικό

Το σενάριο δεν περιλαμβάνει τα τρία βήματα για την αντιμετώπιση ενός ατυχήματος.

2 = Χρειάζεται

βελτίωση Στο σενάριο, γίνεται παραδοχή του ατυχήματος, αλλά δεν ακολουθούν τα άλλα βήματα.

3 = Αναπαύεται στις προσδοκίες

Στο σενάριο, γίνεται παραδοχή του ατυχήματος και ο χαρακτήρας αναλαμβάνει την ευθύνη, αλλά δεν υπάρχει ούτε το τρίτο βήμα ούτε λύση.

4 = Υπεράνω

προσδοκιών Στο σενάριο υπάρχουν και τα τρία βήματα, αλλά δεν υπάρχει λύση.

5 = Εξαιρετικό

Υπάρχουν και τα τρία βήματα, τα οποία καταλήγουν σε μια αποτελεσματική λύση.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα ανταπόκρισης σε ατυχήματα |

Χρόνος: 25 λεπτά

1. Ανακεφαλαιώστε τα βήματα για να αποκαταστήσουμε ένα ατύχημα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.
 - Παραδεχόμαστε το ατύχημα.
 - Ζητάμε συγγνώμη και αναλαμβάνουμε την ευθύνη για το ατύχημα.
 - Συγχωρούμε τον άλλο για κάποιο ατύχημα που προκάλεσε.
2. Ανακεφαλαιώνουμε τους τρόπους για να παραδεχτούμε και να ζητήσουμε συγγνώμη για ένα ατύχημα

Παραδείγματα: Συγγνώμη που... Δεν έπρεπε να σου... Δεν το ήθελα ... Λυπάμαι πολύ...
3. Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να σκεφτούν τα δικά τους σενάρια για να ανταποκριθούν σε ένα ατύχημα. Πρέπει να συμπεριλάβουν τα 3 βήματα και έναν επικοινωνιακό τρόπο για να παραδεχτούν και να ζητήσουν συγγνώμη για ένα ατύχημα.
4. Όλες οι ομάδες παρουσιάζουν τα παιχνίδια ρόλου τους στην υπόλοιπη τάξη.
5. Κατευθύνετε μια συζήτηση σχετικά με τα παιχνίδια ρόλων κάθε σεναρίου με βάση τις παρακάτω ερωτήσεις:
 - Πώς αισθανθήκατε που ζητήσατε συγγνώμη για το ατύχημα;
 - Πώς αισθανθήκατε που δεχτήκατε τη συγγνώμη για το ατύχημα;
 - Τι σας φάνηκε εύκολο σε αυτό το σενάριο;
 - Τι σας δυσκόλεψε σε αυτό το σενάριο;
 - Καταλήξατε στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα; Σε τι θα μπορούσατε να τα είχατε πάει καλύτερα;



Ο κύκλος των φιλοφρονήσεων

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Το παιδί μπορεί να ευχαριστήσει τους συμμαθητές του για τα δυνατά τους σημεία που είναι επωφελή για την κοινότητα.

Χρειάζεται βελτίωση Το παιδί δεν μπορεί να ευχαριστήσει τους συμμαθητές του για τα δυνατά τους σημεία.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Προσδιορισμός των δυνατών σημείων της οικογένειας, των συνομηλίκων, του σχολείου και της κοινότητας | **Χρόνος:** 10 λεπτά

1. Παρουσιάστε τη δραστηριότητα εξηγώντας ότι όλοι έχουν διαφορετικά δυνατά σημεία που είναι επωφελή για την κοινότητα.
2. Ζητήστε στα παιδιά να μιλήσουν στον/στην διπλανό/ή τους και να τον/την ευχαριστήσουν για κάποιο δυνατό σημείο που έχει και τους βοηθά. Δώστε στην τάξη ένα παράδειγμα, όπως «Μαρία, σε ευχαριστώ για τη βοήθειά σου. Με βοηθάς να κρατήσω την τάξη καθαρή».
3. Τα παιδιά στη συνέχεια γράφουν ένα από τα δικά τους δυνατά σημεία (ή, αν δεν μπορούν να γράψουν, μπορούν να σηκωθούν και να τα πουν στον εκπαιδευτή) για τα οποία είναι υπερήφανα.

Οι αρετές του έμπιστου ανθρώπου

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητικό

Απαντά λάθος σε όλα τα χαρακτηριστικά.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Αναφέρει 3 ή περισσότερα λάθος χαρακτηριστικά.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Αναφέρει 2 λάθος χαρακτηριστικά.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Αναφέρει 1 λάθος χαρακτηριστικό.

5 = Εξαιρετικό Απαντά σωστά σε όλα τα χαρακτηριστικά.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Αναγνώριση ατόμων που μας προσφέρουν στήριξη από το φιλικό και το οικογενειακό μας περιβάλλον | **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Χρησιμοποιούμε τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι με βάση τις ακόλουθες ερωτήσεις: Υπάρχει κάποιος από τους γύρω σας που μπορείτε να εμπιστευτείτε και θα σας βοηθήσει να τα καταφέρετε στο σχολείο και στη ζωή σας; Γιατί το άτομο αυτό θα σας βοηθήσει;
2. Καθώς τα παιδιά μιλούν για τα άτομα που θα τους βοηθούσαν και γιατί, ζητήστε τους να θυμηθούν ομοιότητες μεταξύ των ανθρώπων που εμπιστεύονται.
3. Αφού μιλήσουν όλα τα παιδιά, ρωτήστε τα: «Τι κοινό έχουν όλα τα άτομα που σας στηρίζουν;»
4. Φτιάξτε μια λίστα - αν είναι δυνατόν γράψτε την στον πίνακα στον τοίχο ή στον πίνακα παρουσιάσεων - με τις «Αρετές του έμπιστου ανθρώπου».
5. Χρησιμοποιώντας τη λίστα με τις «Αρετές του έμπιστου ανθρώπου», κάντε μια άσκηση «Συμφωνώ - διαφωνώ».
6. Όλα τα παιδιά πρέπει να κρύψουν το κεφάλι και να έχουν το ένα χέρι σηκωμένο.
7. Διαβάστε διάφορα χαρακτηριστικά, μερικά από αυτά που αναφέρονται στις «Αρετές του έμπιστου ανθρώπου» και άλλα που δεν αναφέρονται. Για παράδειγμα, συμπεριλάβετε κάποια αρνητικά χαρακτηριστικά όπως «λέει μυστικά» ή «χτυπά τους φίλους του/της».
8. Πείτε στα παιδιά να σηκώσουν τον αντίχειρά τους, αν πρέπει να εμπιστευτούν το άτομο που έχει το χαρακτηριστικό αυτό ή να τον κατεβάσουν εάν δεν πρέπει να το εμπιστευτούν. Εάν τα παιδιά έχουν μολύβι και χαρτί, πείτε τους να σημειώσουν ένα «πικ» (✓) στο χαρτί δίπλα στην απάντησή τους.
9. Συγκεντρώστε τις απαντήσεις των παιδιών και βαθμολογήστε τις.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 20

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 6, Εβδομάδα 20

295

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Ποιος θεωρείται φίλος; | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατανοούν πόσο σημαντικό είναι να έχουμε φίλους.
- Αναγνωρίζουν τους φίλους τους.
- Αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά που καθιστούν κάποιον φίλο μας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τη σημασία της φιλίας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε στα παιδιά να σηκωθούν ή να καθίσουν αν συμφωνούν ή διαφωνούν με κάθε πρότασή σας σχετικά με τα χαρακτηριστικά που έχει ένας φίλος. Για παράδειγμα: Είμαι καλός φίλος. Νοιάζομαι για τους φίλους μου. Βοηθώ τους φίλους μου. Είμαι καλός με τα καινούργια άτομα. Θέλω να νιώθω ευπρόσδεκτος όταν βρίσκομαι κάπου για πρώτη φορά. Σέβομαι τους φίλους μου. Ακούω τους φίλους μου.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Εάν ένα παιδί εντάχθηκε σχετικά πρόσφατα στον ΑΧΑΜ ή αποτελεί μέρος μιας μειονοτικής ομάδας, η δραστηριότητα αυτή μπορεί να του προκαλέσει αναστάτωση. Φροντίστε να εντοπίσετε αυτά τα παιδιά και να τα βάλετε με άλλα παιδιά που είναι φιλόξενα.

- Τα παιδιά χρησιμοποιούν τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι για να εξετάσουν γιατί οι φίλοι είναι σημαντικοί.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (8 ΛΕΠΤΑ)

Τα παιδιά ζωγραφίζουν κάποιον που είναι φίλος τους και τι τους αρέσει σε αυτόν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Ανάλογα με το τι έχει ζωγραφίσει, κάθε παιδί ολοκληρώνει τη φράση «Φίλος είναι ...»
- Συνοψίστε τις απαντήσεις των παιδιών και δημιουργήστε έναν ορισμό του «φίλου».
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Ποιος θεωρείται φίλος; | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά που καθιστούν κάποιον φίλο μας.
- Αναγνωρίζουν τους φίλους τους.
- Κατανοούν τη σημασία της φιλίας και πώς αυτή δημιουργεί την αίσθηση ότι ανήκουν κάπου και ότι δέχονται υποστήριξη.
- Κατανοούν πώς ένα δίκτυο φίλων λειτουργεί ως στήριγμα για τον καθένα μας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

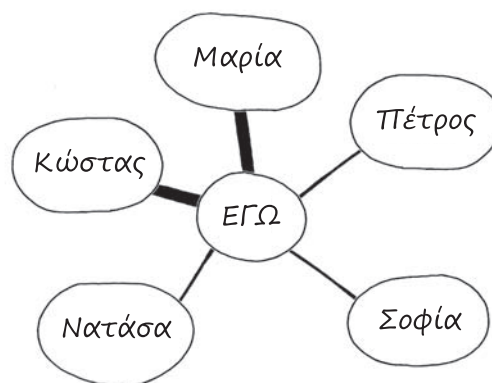
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τα δίκτυα φίλων.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Κατευθύνετε μια συζήτηση στην τάξη για το πώς κάποιες σχέσεις είναι καλές, κάποιες κακές και κάποιες περίπλοκες.
- Τα παιδιά αναφέρουν διάφορα παραδείγματα καλών σχέσεων στη ζωή τους.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Τα παιδιά ζωγραφίζουν έναν χάρτη φιλίας, με έναν κύκλο που αντιπροσωπεύει τον εαυτό τους στο κέντρο, ο οποίος περιβάλλεται από σχέσεις με συνομηλίκους, με τους οποίους συνδέονται σε διαφορετικό βαθμό.
- Μπορούν να χρησιμοποιήσουν διαφορετικές γραμμές για να ενώσουν τους άλλους με τον εαυτό τους, για παράδειγμα διακεκομμένη γραμμή αν η σχέση είναι ασταθής ή συνεχή γραμμή αν η σχέση είναι δυνατή.



ΕΦΑΡΜΟΓΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε στα παιδιά να συζητήσουν για τους κοινωνικούς τους χάρτες σε ζευγάρια χρησιμοποιώντας ως οδηγό τις παρακάτω ερωτήσεις:
 - Πώς νιώσατε ζωγραφίζοντας τον κοινωνικό σας χάρτη;
 - Τι ανακαλύψατε για τις σχέσεις σας;
 - Τι μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε τις σχέσεις που δεν είναι δυνατές και θετικές;
- Ζητήστε στα ζευγάρια να συγκεντρωθούν ξανά για να συζητήσετε όλοι μαζί τι διαπίστωσαν από τους κοινωνικούς τους χάρτες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Ορισμένα παιδιά μπορεί να αισθάνονται ότι δεν έχουν φίλους και αυτή η δραστηριότητα μπορεί να φέρει στο μυαλό τους φροντιστές ή άλλα άτομα που έχουν χάσει, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει αρνητικά συναισθήματα. Επίσης, η δραστηριότητα αυτή μπορεί να θεωρηθεί από ορισμένα παιδιά σαν ένας διαγωνισμός, «Εγώ έχω περισσότερους φίλους από εσένα». Είναι σημαντικό να τα παρακολουθείτε από κοντά, να τα υποστηρίζετε και να είστε προετοιμασμένοι να μιλήσετε με τα παιδιά κατά τη διάρκεια ή μετά το μάθημα, εάν είναι απαραίτητο.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Ποιος θεωρείται φίλος; | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατανοούν τη σημασία της φιλίας και πώς αυτή δημιουργεί την αίσθηση ότι ανήκουν κάπου και ότι δέχονται υποστήριξη.
- Κατανοούν ότι οι φιλίες πρέπει να διατηρούνται.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Πείτε ή διαβάστε μια ιστορία για μια φίλια. Προσαρμόστε την στην περίπτωση σας.
- Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται την ιστορία με τον Λίο το Λιοντάρι και τον Μάρεϊ το Ποντίκι.
- Παράδειγμα ιστορίας:

Μια μέρα, ο Λίο το Λιοντάρι κοιμόταν. Ο Μάρεϊ το ποντίκι σκόνταψε κατά λάθος στην πλάτη του και τον ξύπνησε. Ο Λίο το Λιοντάρι τον άρπαξε και ήταν έτοιμος να τον σκοτώσει, όταν ο Μάρεϊ το Ποντίκι του είπε: «Σε παρακαλώ μην μου κάνεις κακό, δεν είμαι παρά ένα μικροσκοπικό πλασματάκι και δεν θα σε ξαναενοχλήσω». Ο Λίο συμφώνησε και για τις επόμενες 2 ημέρες ο Λίο και ο Μάρεϊ έμειναν στην ίδια σπηλιά και έγιναν φίλοι. Μια μέρα, ο Λίο πάτησε ένα αγκάθι ενώ περπατούσε. Ευτυχώς, όταν βρυχήθηκε τον άκουσε ο Μάρεϊ το Ποντίκι και ήρθε να τον βοηθήσει προσπαθώντας να βγάλει το αγκάθι με τα ποδαράκια του. Ο Λίο το Λιοντάρι ήταν τόσο χαρούμενος και ευγνώμων που αποφάσισε να κάνει τον Μάρεϊ φίλο του αντί να τον πειράξει.

- Συζητήστε πόσο σημαντικό είναι να έχουμε φίλους. Ζητήστε από τα παιδιά να εξηγήσουν πώς οι φίλοι, ακόμα και εκείνοι που έρχονται απροσδόκητα στη ζωή μας, μπορούν να την επηρεάσουν σημαντικά.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Φτιάξτε λουλούδια με πολλά πέταλα από χαρτί ή ζητήστε στα παιδιά να φτιάξουν λουλούδια (ή κάποιιο άλλο σχέδιο που έχει πολλές πλευρές) από χαρτί.
- Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες και ζητήστε τους να αποφασίσουν ποια είναι τα χαρακτηριστικά της φιλίας και να τα γράψουν πάνω στα πέταλα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να συμμετάσχει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να φτιάξει τα λουλούδια μαζί του.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Εξηγήστε σε όλη την τάξη ότι οι φιλίες είναι σαν τα λουλούδια: χρειάζονται νερό, ήλιο και προσοχή.
- Σκεφτείτε ομαδικά με τα παιδιά τρόπους με τους οποίους μπορούν να κάνουν τα λουλούδια της φιλίας τους να μεγαλώσουν.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 21

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 6, Εβδομάδα 21

299

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Πώς να κάνουμε φίλους | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά επιδεικνύουν ζεστή και φιλική συμπεριφορά (η οποία μπορεί να αλλάξει τη συμπεριφορά κάποιου άλλου).
- Παρουσιάζουν πώς να προσκαλούν κάποιον στο παιχνίδι, με βάση το εκάστοτε σενάριο.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα την απόκτηση νέων φίλων.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Συζητήστε για το ότι όλοι μας έχουμε τις ίδιες ανάγκες, γι' αυτό πρέπει να αντιμετωπίζουμε τους άλλους όπως θέλουμε να μας αντιμετωπίζουν και αυτοί. Κάντε τη σύνδεση με το ηθικό δίδαγμα της ιστορίας με τον Λίο το Λιοντάρι και τον Μάρεϊ το Ποντίκι (Εβδομάδα 20, μάθημα 3).
- Συζητήστε πώς μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να γίνετε φίλοι με κάποιον άλλο.
- Ζητήστε στα παιδιά να πουν ιδέες σχετικά με το πώς μπορούν να προσκαλέσουν ένα νέο άτομο να παίξει μαζί τους.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Παίξτε παιχνίδια ρόλων σε ομάδες.
- Ένα παιδί θα υποδυθεί τον νέο μαθητή της τάξης. Τα άλλα μέλη της ομάδας θα υποδυθούν τα υπάρχοντα μέλη της τάξης.
- Το νέο μέλος της τάξης θα προσπαθήσει να κάνει νέους φίλους με τα άλλα μέλη. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα είναι πολύ φιλικά και φιλόξενα με το νέο μέλος της τάξης.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Κατευθύνετε μια συζήτηση με όλη την τάξη:
- Πώς ένιωσες που ήσουν το νέο μέλος της τάξης;
- Πώς νιώσατε που ήσασταν φιλικόι με το νέο μέλος;
- Πώς θα ήταν τα πράγματα εάν δεν ήσασταν φιλικόι με το νέο μέλος;
- Ολοκληρώστε τη συζήτηση με το συμπέρασμα ότι εάν δεν ήταν φιλικά, θα είχαν χάσει την ευκαιρία να γίνουν φίλοι με τα καινούργια παιδιά, επειδή δεν ήταν φιλικά. Η κακή συμπεριφορά μας κάνει όλους να αισθανόμαστε άσχημα.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Πώς να κάνουμε φίλους | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά καλούν τους άλλους να συμμετέχουν στο παιχνίδι και στις συζητήσεις τους.
- Κατανοούν γιατί είναι σημαντικό να καλούν τους άλλους να παίξουν μαζί τους.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα μια φιλική συζήτηση.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Μιλήστε τους για το τρίπτυχο της συζήτησης και του παιχνιδιού:
 - Κάνω την αρχή
 - Συνεχίζω
 - Ολοκληρώνω
- Κάνω την αρχή: Βρείτε έναν φιλικό τρόπο για να ξεκινήσετε τη συζήτηση, επιλέξτε ένα στοιχείο που σας αρέσει στο άλλο άτομο για να το σχολιάσετε ή κάντε του μια φιλική ερώτηση, όπως «Τι κάνεις;»

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Μπορείτε να αντικαταστήσετε το παραπάνω με κάποιον χαιρετισμό που συνηθίζεται στο περιβάλλον σας.

- Συνεχίζω: Ακούστε προσεκτικά το άλλο άτομο, κάντε του συμπληρωματικές ερωτήσεις, και σεβαστείτε τις σκέψεις και τις απόψεις του.

- Ολοκληρώνω: Περιμένετε κάποια στιγμή που θα υπάρχει παύση στη συνομιλία. Ολοκληρώστε τη συζήτηση ευγενικά, με ένα θετικό μήνυμα. Για παράδειγμα, «Μου άρεσε πολύ που παίξαμε μαζί, αλλά δυστυχώς πρέπει να φύγω. Θα τα πούμε αύριο!»

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Προσαρμόστε τη φράση ανάλογα με το πώς συνηθίζετε να κλείνετε μια συζήτηση στην πατρίδα σας.

- Ζητήστε από τα παιδιά να αναφέρουν παραδείγματα από κάθε βήμα.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Δώστε στα παιδιά μερικά λεπτά χρόνο για να σκεφτούν ερωτήσεις που θα μπορούσαν να κάνουν σε κάποιον. Αν ξέρουν να γράφουν, ζητήστε τους να γράψουν τις ερωτήσεις τους, ειδάλλως πείτε τους να ζωγραφίσουν κάτι που να σχετίζεται με τις ερωτήσεις.
- Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια. Ζητήστε από κάθε παιδί να «κατευθύνει» τη συζήτηση με ερωτήσεις τις οποίες σκέφτηκε μέσα σε 3 λεπτά, και μετά να αλλάξει θέση με το ζευγάρι του.
- Συγκεντρώστε ξανά όλα τα παιδιά μαζί για να μοιραστούν τα όσα έμαθαν από τους συμμαθητές τους.
- Συζητήστε πώς ένιωσαν όταν άκουγαν και έκαναν ερωτήσεις ακολουθώντας το τρίπτυχο της συζήτησης.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Αναθέστε στα παιδιά εργασία για το σπίτι, να προσπαθήσουν να χρησιμοποιήσουν το τρίπτυχο της συζήτησης (Κάνω την αρχή, Συνεχίζω και Ολοκληρώνω) σε μια πραγματική συζήτηση.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Πώς να κάνουμε φίλους | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά ζητάνε ευγενικά να μπουν στο παιχνίδι.
- Μαθαίνουν να συμμετέχουν σε ομαδικά παιχνίδια.
- Μαθαίνουν να δημιουργούν και να διατηρούν φιλίες

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα το να μάθουμε να παίζουμε με άλλους.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Τα παιδιά χρησιμοποιούν τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι και αναλύουν τα όσα έμαθαν όταν χρησιμοποίησαν το τρίπτυχο της συζήτησης σε μια πραγματική συζήτηση.
- Ζητήστε από τα παιδιά να αναφέρουν κατάλληλους τρόπους για να μπουν και αυτά σε ένα παιχνίδι που παίζουν άλλα παιδιά.

Παραδείγματα απαντήσεων: Ζητάμε ευγενικά να συμμετέχουμε και εμείς στο παιχνίδι, ρωτάμε πότε ένα παιδί θα σταματήσει να παίζει με το παιχνίδι, ρωτάμε αν κάποιο παιδί θα ήθελε να παίζει μαζί μας, λέμε σε κάποιον ότι θα θέλαμε να παίζει μαζί μας.

- Ζητήστε από τα παιδιά να αναφέρουν κατάλληλους τρόπους για να προσκαλέσουν άλλους να παίζουν μαζί τους.

Παραδείγματα απαντήσεων: Ρωτάμε αν θέλουν να παίξουν μαζί μας, λέμε ότι θα ήταν ωραίο να έπαιξε ο άλλος μαζί μας, λέμε ότι υπάρχει θέση για άλλον έναν παίκτη. Αν δεν υπάρχει θέση για άλλον έναν παίκτη, σκεφτόμαστε πώς θα μπορούσε να συμμετέχει το νέο παιδί.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες και μετά χωρίστε στα δύο τις ομάδες αυτές.
- Η μισή ομάδα θα επιλέξει ένα παιχνίδι για να παίξει. Η άλλη μισή θα ζητήσει να συμμετέχει και αυτή.
- Μετά από 5 λεπτά παιχνιδιού, αλλάξτε ρόλους στις ομάδες.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Συζητήστε όλη η τάξη μαζί για το πώς ένωσαν τα παιδιά όταν συμπεριέλαβαν και άλλους στο παιχνίδι, οι οποίοι δεν έπαιζαν από την αρχή.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 22

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 6, Εβδομάδα 22

303

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Πώς διατηρούμε μια φίλια | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

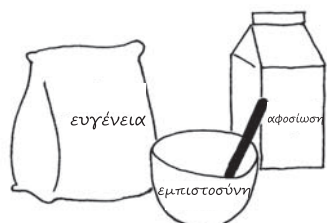
- Τα παιδιά κατανοούν τι απαιτείται για να διατηρηθεί μια φίλια.
- Επιδεικνύουν ότι γνωρίζουν πώς να ευχαριστήσουν ένα άλλο πρόσωπο.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα το πώς διατηρείται μια φίλια.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Όλα μαζί τα παιδιά σκέφτονται ποια είναι τα συστατικά που απαιτούνται για να διατηρηθεί μια φίλια και δημιουργούν τη «συνταγή της φιλίας». Για παράδειγμα, εμπιστοσύνη, προσοχή, απόλαυση της παρέας του άλλου, αφοσίωση, γενναιοδωρία, κ.λπ.



ΣΥΝΤΑΓΗ

Υλικά	Βήματα
-	1.
-	2.
-	3.

- Γράψτε ή ζωγραφίστε τα συστατικά σε μορφή λίστας για συνταγή, σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Σε μικρές ομάδες, ζητήστε από τα παιδιά να αποφασίσουν πώς θα συνδυάσουν τα συστατικά, όπως σε μια συνταγή, για να φτιάξουν (ή να «ψήσουν») μια καλή φίλια. Για παράδειγμα, ανακατεύουμε μαζί αγάπη και ευγένεια, και προσθέτουμε μια πρέζα γέλιο.
- Δώστε σε κάθε ομάδα ένα μπλοκ ή ένα μεγάλο φύλλο χαρτί για να ζωγραφίσουν όλα μαζί τη συνταγή τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Av κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

- Συγκεντρώστε πάλι όλα τα παιδιά και ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τη συνταγή της, ώστε να καθίσετε όλοι μαζί στο τραπέζι της φιλίας.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Τα παιδιά στρέφονται προς τον διπλανό τους και τον ευχαριστούν για ένα από τα συστατικά ή τα βήματα της συνταγής της φιλίας.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Πώς διατηρούμε μια φιλία | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά αναγνωρίζουν και επιδεικνύουν τρόπους για να δείξουν συμπόνια και ενσυναίσθηση προς άλλους, όπως για παράδειγμα να ακούν, να βοηθούν και να παρηγορούν.
- Μαθαίνουν να περιγράφουν τις θετικές ιδιότητες άλλων.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

- Καθώς τα παιδιά μπαίνουν στην τάξη, πείτε κάτι όμορφο σε κάθε ένα από αυτά. Φροντίστε να μην παραλείψετε κανένα.
- Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα να λέμε θετικά πράγματα για τους άλλους, ώστε να διατηρήσουμε μια φιλία.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Δείτε ξανά με τα παιδιά τις συνταγές της φιλίας από το Μάθημα 1.
- Ρωτήστε τα παιδιά πώς νιώθουν όταν οι άλλοι λένε όμορφα πράγματα για αυτά.
- Ρωτήστε τα παιδιά πώς νιώθουν όταν λένε όμορφα πράγματα για άλλους.
- Συζητήστε για ποιον λόγο είναι σημαντικό να μπορούμε να λέμε όμορφα πράγματα για τους φίλους μας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αυτή η συζήτηση μπορεί να αγχώσει κάποια παιδιά τα οποία είναι καινούργια στην τάξη ή δεν έχουν πολλούς φίλους. Εντοπίστε αυτά τα παιδιά και υποστηρίξτε τα στη συζήτηση, φροντίζοντας να μην τα απομονώσετε.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Τα παιδιά στέκονται (ή κάθονται) σε έναν κύκλο για να παίξουν τον «κύκλο των φιλοφρονήσεων».
- Το πρώτο παιδί θα πετάξει μια μπάλα σε κάποιο άλλο στον κύκλο και θα του κάνει μια φιλοφρόνηση. Συνεχίστε το παιχνίδι μέχρι να πιάσουν όλα τα παιδιά την μπάλα και να δεχθούν μια φιλοφρόνηση.
- Αφού τελειώσει ο γύρος, αντιστρέψτε την κατεύθυνση προς την οποία δίνεται η μπάλα, και την κατεύθυνση των φιλοφρονήσεων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν ένα παιδί δεν μπορεί να παίξει το παιχνίδι εξαιτίας κάποιας αναπηρίας, προσαρμόστε το αναλόγως. Για παράδειγμα, εάν υπάρχει σωματική αναπηρία, τα παιδιά μπορούν να επικοινωνήσουν μεταξύ τους προφορικά.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Τα παιδιά δίνουν την μπάλα στον κύκλο και αν τους πέσει, τα 2 παιδιά που έριξαν την μπάλα έρχονται στο κέντρο, κάνουν μια φιλοφρόνηση το ένα στο άλλο, και βγαίνουν από το παιχνίδι.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Συζητάμε πώς ένιωσαν τα παιδιά όταν έκαναν και δέχονταν φιλοφρονήσεις στη δραστηριότητα.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Πώς διατηρούμε μια φιλία | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά αναγνωρίζουν και επιδεικνύουν τρόπους για να δείξουν συμπόνια και ενσυναίσθηση προς άλλους, όπως για παράδειγμα να ακούν, να βοηθούν και να παρηγορούν.
- Κατανοούν πόσο σημαντικό είναι να συμπαραστεκόμαστε στους φίλους μας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τη συμπαράσταση στους φίλους μας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Δείτε ξανά με τα παιδιά τις συνταγές της φιλίας από το Μάθημα 1.
- Συζητήστε πόσο σημαντικό είναι να συμπαραστεκόμαστε στους φίλους μας και να στηρίζουμε ο ένας τον άλλο.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (17 ΛΕΠΤΑ)

- Κάθε παιδί λέει ποιο είναι το αγαπημένο του ζώο. Όλα τα παιδιά κάνουν το αγαπημένο τους ζώο.
- Σε μικρές ομάδες, πρέπει να παίξουν ένα παιχνίδι ρόλων όπου τα αγαπημένα τους ζώα είναι όλα φίλοι, φροντίζοντας να συμπαραστεκόνται και να στηρίζουν το ένα το άλλο.
- Όλες οι ομάδες παρουσιάζουν τα παιχνίδια ρόλων τους στην υπόλοιπη τάξη.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Αναλύστε κάθε παιχνίδι ρόλων με βάση τις ακόλουθες ερωτήσεις:
- Πώς κατάφεραν τα ζώα να γίνουν φίλοι;
- Τι έπρεπε να κάνουν για να διατηρήσουν τη φιλία τους;
- Τι κάνατε για να συμπαρασταθείτε και να στηρίξετε ο ένας τον άλλο;
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 23

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 6, Εβδομάδα 23

307

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Συνεργασία και ομαδική εργασία | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Κατανοούν τη σημασία της συνεργασίας και της ομαδικής εργασίας.
- Επιδεικνύουν ικανότητα συνεργασίας με άλλους.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τη σημασία της συνεργασίας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Τα παιδιά χτυπάνε ένα μεγάλο μπαλόνι προς τον ουρανό. Σκοπός του παιχνιδιού είναι το μπαλόνι να παραμείνει στον αέρα. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί με μία μεγάλη ομάδα ή σε μικρές ομάδες.
- Τα παιδιά μετράνε όλα μαζί πόσες φορές κατάφεραν να χτυπήσουν το μπαλόνι πριν πέσει στο έδαφος. Κανένα παιδί δεν πρέπει να χτυπήσει δεύτερη φορά το μπαλόνι πριν το χτυπήσει μία φορά κάθε παίκτης.
- Αφού τα παιδιά παίξουν για μερικά λεπτά, κατευθύνετε μια συζήτηση για το πώς κατάφεραν να χτυπήσουν τόσες πολλές φορές το μπαλόνι (απάντηση: με τη συνεργασία). Παρατηρήστε αν χρησιμοποίησαν κάποια στρατηγική και αναφέρετέ τη στη συζήτηση.
- Ολοκληρώστε τη συζήτηση δημιουργώντας μια λίστα με τρόπους συνεργασίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συνεπάγεται μικρή σωματική επαφή μεταξύ των παιδιών. Αν δεν επιτρέπεται τα αγόρια και τα κορίτσια να έχουν τέτοιου είδους επαφή, χωρίστε την τάξη ή τις ομάδες σε αγόρια/κορίτσια και παίξτε 2 παιχνίδια, το ένα μετά το άλλο.

Τα παιδιά μπορεί να θυμώσουν αν κάποιο παιδί δεν καταφέρει να χτυπήσει το μπαλόνι και χάσουν. Παρατηρήστε τέτοιου είδους συμπεριφορές και φροντίστε τα παιδιά να υποστηρίζουν το ένα το άλλο και να συνεργάζονται αρμονικά.

Αν υπάρχει κάποιο παιδί με σωματική αναπηρία στην ομάδα σας, προσαρμόστε κατάλληλα την άσκηση.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Χωρίστε την τάξη σε ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα μεγάλες κόλλες χαρτί/μπλοκ και μαρκαδόρους.
- Αναθέστε διάφορα θέματα (ή αφήστε τα παιδιά να επιλέξουν μόνα τους, ανάλογα με το επίπεδο ωριμότητάς τους) τα οποία πρέπει να ζωγραφίσουν σαν ομάδα. Μπορείτε να επιλέξετε θέματα όπως ένα σπίτι, μια παιδική χαρά, κ.λπ.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Συζητήστε πώς ένιωσαν τα παιδιά όταν έπρεπε να δουλέψουν ομαδικά για να ζωγραφίσουν την εικόνα, με βάση τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Τι σας άρεσε όταν ζωγραφίζατε σαν ομάδα;
 - Τι σας δυσκόλεψε όταν ζωγραφίζατε σαν ομάδα;
 - Ποιες δεξιότητες έπρεπε να έχετε για να φτιάξετε τη ζωγραφιά;
 - Ποιους τρόπους συνεργασίας χρησιμοποιήσατε;
 - Πώς θα μπορούσατε να τους εφαρμόσετε σε άλλες περιπτώσεις, εκτός αυτής της δραστηριότητας;
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Συνεργασία και ομαδική εργασία | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατανοούν τους διαφορετικούς ρόλους κάθε μέλους μιας ομάδας
- Επιδεικνύουν ικανότητα συνεργασίας με άλλους.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τους διάφορους ρόλους που απαιτούνται για την ολοκλήρωση μιας εργασίας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Εξηγήστε ότι όταν μια ομάδα πρέπει να ολοκληρώσει μια εργασία, κάθε μέλος της αναλαμβάνει και από έναν ρόλο. Για παράδειγμα, υπάρχει ένας αρχηγός, ένας υπεύθυνος για τον χρόνο, ένας υπεύθυνος για την επίλυση διαφορών.
- Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες και αναθέστε τους από μια εργασία που μπορεί να ολοκληρωθεί μόνο ομαδικά. Σκεφτείτε διάφορους ρόλους που απαιτούνται για την ολοκλήρωση της εργασίας.
- Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη λίστα με τους ρόλους που απαιτούνται για την ολοκλήρωση της εργασίας.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Δημιουργούμε «ανθρώπινους κόμπους».
- Σε μικρές ομάδες, κάθε παιδί κρατάει τα χέρια 2 διαφορετικών παιδιών. Έτσι, όλη η ομάδα θα σχηματίσει έναν ανθρώπινο κόμπο. Κερδίζει η ομάδα που θα καταφέρει να λύσει γρηγορότερα τον κόμπο, ώστε να μην υπάρχουν σταυρωμένα μπράτσα, χωρίς όμως να αφήσουν τα χέρια τους τα παιδιά.
- Αν υπάρχει χρόνος για δεύτερο γύρο, πείτε στις ομάδες ότι πρέπει να λύσουν τον ανθρώπινο κόμπο, χωρίς όμως να μιλάνε μεταξύ τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν δεν θεωρείται πρόβλημα να δημιουργηθούν μεικτές ομάδες παιδιών, χωρίστε τις ομάδες σε αγόρια/κορίτσια.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Κατευθύνετε μια συζήτηση με όλη την τάξη, με βάση τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Ποιους ρόλους ανέλαβαν τα μέλη της ομάδας σας;
 - Πότε ήταν πιο δύσκολο, όταν μπορούσατε ή όταν δεν μπορούσατε να μιλάτε μεταξύ σας; Γιατί;
 - Πώς συνδέονται αυτοί οι ρόλοι και οι δυσκολίες με άλλες περιπτώσεις, εκτός αυτής της δραστηριότητας;
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:** Συνεργασία και ομαδική εργασία | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Τα παιδιά επιδεικνύουν τρόπους διαπραγμάτευσης και συμβιβασμού.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τη δύναμη του συμβιβασμού.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν όλα μαζί ποιο παιχνίδι θα παίξουν. Για παράδειγμα, σχοινάκι, μήλα, χορευτικά, κρυφτό.
- Δώστε μερικά λεπτά χρόνο στα παιδιά να συζητήσουν και να επιλέξουν ένα παιχνίδι, και μετά αφήστε τα να παίξουν το παιχνίδι αυτό για 1-2 λεπτά.
- Αφού τελειώσουν, ρωτήστε τα παιδιά πώς αποφάσισαν ποιο παιχνίδι θα παίξουν.
- Εξηγήστε ότι κάποιες φορές, πρέπει να κάνουμε συμβιβασμούς για να πετύχουμε το καλύτερο αποτέλεσμα.
- Ρωτήστε τα παιδιά αν έχουν ξανακούσει τη λέξη «συμβιβασμός». Εξηγήστε τους ότι είναι όταν δύο άνθρωποι θέλουν διαφορετικά πράγματα, μερικές φορές πρέπει να αποδεχτούν λιγότερα από αυτά που ήθελαν αρχικά.
- Ζητήστε από τα παιδιά να σας δώσουν ένα παράδειγμα μιας συνηθισμένης περίπτωσης όπου πρέπει να συμβιβαστούν.
- Σκεφτείτε με ποιους τρόπους θα μπορούσαν να διαπραγματευτούν τον συμβιβασμό στην προκειμένη περίπτωση.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Σε ζευγάρια, τα παιδιά εξασκούν τις διαπραγματευτικές τους δεξιότητες για να επιτύχουν το καθένα τον δικό του διαφορετικό στόχο. Για παράδειγμα: Το ένα παιδί θα «θέλει να πάρει στην αριστερή πλευρά της αίθουσας», «να περπατήσει στα τέσσερα (στα χέρια και στα γόνατα)» ή «να περπατήσει με πλάγια βήματα». Το άλλο παιδί θα «θέλει να περπατήσει ανάποδα, προς το μπροστινό μέρος της τάξης».
- Δώστε μερικά λεπτά χρόνο σε κάθε ζευγάρι για να διαπραγματευτούν και να δουν πού θα καταλήξουν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ >

Παρακολουθείτε τα ζευγάρια και βεβαιωθείτε ότι επικοινωνούν και διαπραγματεύονται με σεβασμό. Αν δεν το κάνουν, υπενθυμίστε τους ότι είναι πολύ σημαντικό να είμαστε ευγενικοί κατά τη διαδικασίες συμβιβασμού.

- Σταματήστε τα παιδιά στο σημείο που κατέληξαν για να ξεκινήσετε τη συζήτηση στην τάξη.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Ρωτήστε τα παιδιά πώς ένιωσαν όταν έπρεπε να συμβιβαστούν για να ικανοποιήσουν τις διαφορετικές ανάγκες/επιθυμίες τους.
- Ρωτήστε ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησαν για να έρθουν σε συμβιβασμό, ποιο ήταν το αποτέλεσμα και αν και οι δύο πλευρές έμειναν ικανοποιημένες.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 24

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 6, Εβδομάδα 24

311

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων | **Θέμα:** Εκφοβισμός (Bullying) |

Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν εκφοβιστές και εκφοβιστική συμπεριφορά.
- Κατανοούν και παρουσιάζουν τα βήματα που απαιτούνται για την αντιμετώπιση των εκφοβιστών.
- Παρουσιάζουν τα βήματα που απαιτούνται προκειμένου να αποτρέψουν την επίδειξη εκφοβιστικής συμπεριφοράς προς τους γύρω τους.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας που αφορά τις προκλήσεις της εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Αφηγηθείτε μια ιστορία για ένα παιδί που δέχεται εκφοβιστική συμπεριφορά από ένα άλλο παιδί. Για παράδειγμα, κάθε μέρα ένα μεγαλύτερο αγόρι σπρώχνει ένα μικρότερο αγόρι στην αυλή του σχολείου.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Βεβαιωθείτε ότι η ιστορία δεν αντιστοιχεί σε κάποια εμπειρία ενός από τα παιδιά της τάξης σας, καθώς κάτι τέτοιο θα μπορούσε να απομονώσει το παιδί και να προκαλέσει ένταση και άγχος.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Προσαρμόστε την ιστορία ανάλογα με το περιβάλλον σας.

- Ρωτήστε τα παιδιά πώς νομίζουν ότι αισθάνεται το παιδί που δέχεται εκφοβιστική συμπεριφορά. Πώς νομίζουν ότι αισθάνεται ο εκφοβιστής; Γιατί πιστεύουν ότι γίνεται εκφοβισμός;
- Ορίστε την έννοια «εκφοβισμός» - σημαίνει όταν γινόμαστε κακοί απέναντι σε κάποιον, χωρίς ιδιαίτερο λόγο.

- Επισημάνετε ότι ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί επίτηδες ή κατά λάθος. Δώστε ένα παράδειγμα για την κάθε περίπτωση.
- Σε μικρές ομάδες, σκεφτείτε διάφορα είδη εκφοβισμού. Για παράδειγμα, τραβάμε τα μαλλιά κάποιου, κλέβουμε κάτι που ο άλλος χρειάζεται, κοροϊδεύουμε, σπρώχνουμε, κ.λπ.
- Συγκεντρώστε πάλι όλη την τάξη μαζί και συζητήστε τα διάφορα είδη εκφοβισμού.
- Σημειώστε κάπου τα αποτελέσματα ώστε να μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε αργότερα μέσα στην εβδομάδα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Κάποια παιδιά μπορεί να δέχονται εκφοβιστική συμπεριφορά από τους συμμαθητές τους ή από άλλα παιδιά εκτός της τάξης. Είναι σημαντικό να καθησυχάζετε τα παιδιά υπενθυμίζοντάς τους ότι βρίσκονται σε ασφαλή χώρο. Ενδεχομένως να είναι χρήσιμο να επαναλάβετε τους κανόνες της τάξης που σχετίζονται με τον ασφαλή χώρο πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν πώς μπορούν να προσδιορίσουν αν εκείνα ασκούν εκφοβισμό.
- Σκεφτείτε μια λίστα ερωτήσεων, τη λεγόμενη «λίστα κατά του εκφοβισμού», που θα πρέπει να κάνουν στον εαυτό τους για να ελέγχουν εάν ασκούν εκφοβισμό. Για παράδειγμα, η λίστα μπορεί να περιλαμβάνει ερωτήσεις όπως «Οι πράξεις μου πληγώνουν κάποιον;», «Θα ήθελα να μου το κάνει εμένα κάποιος αυτό;», «Προσπαθώ να ελέγξω κάποιον;»
- Σε ζευγάρια, ζητήστε από τα παιδιά να αναλογιστούν τις ερωτήσεις της «λίστας κατά του εκφοβισμού» για να βεβαιωθούν ότι δεν ασκούν εκφοβιστική συμπεριφορά.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να αλλάξουν ζευγάρια και να συζητήσουν με το νέο ζευγάρι τους πώς ένιωσαν όταν αναλογίζονταν τις ερωτήσεις της λίστας κατά του εκφοβισμού.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων | **Θέμα:** Εκφοβισμός (Bullying) |

Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν εκφοβιστές και εκφοβιστική συμπεριφορά.
- Αναπτύσσουν και επιδεικνύουν δεξιότητες αναγνώρισης και αντιμετώπισης εκφοβιστών.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας να υπερασπίζονται το δίκαιο.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Ανακεφαλαιώστε όσα μάθατε στο Μάθημα 1 για τον εκφοβισμό.
- Παρουσιάστε την ιδέα διαφορετικών τρόπων αποτροπής και αντιμετώπισης του εκφοβισμού, οι οποίοι προστατεύουν τον αποδέκτη της εκφοβιστικής συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, ζητάμε τη βοήθεια ενός ενήλικα.
- Σε μικρές ομάδες, σκεφτείτε διάφορους τρόπους αντιμετώπισης του εκφοβισμού. Δώστε παραδείγματα που αρμόζουν στο περιβάλλον των παιδιών, όπως ζητάμε τη βοήθεια ενός ενήλικα, αποφεύγουμε το παιδί που μας εκφοβίζει, αντιστεκόμαστε στο παιδί που μας εκφοβίζει και λέμε «όχι».
- Συγκεντρώστε πάλι όλη την τάξη μαζί και συζητήστε διάφορους τρόπους αντιμετώπισης του εκφοβισμού.
- Σημειώστε κάπου τα αποτελέσματα ώστε να μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε αργότερα στην τάξη.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Σε μικρές ομάδες, τα παιδιά προετοιμάζουν παιχνίδια ρόλων χρησιμοποιώντας ένα από τα σενάρια εκφοβισμού που σκέφτηκαν στο Μάθημα 1 και έναν από τους τρόπους αντιμετώπισης του εκφοβισμού που σκέφτηκαν νωρίτερα σε αυτό το μάθημα.
- Οι μικρές ομάδες παρουσιάζουν τα παιχνίδια ρόλων τους στην υπόλοιπη τάξη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δεν χρησιμοποιούν αυτή τη δραστηριότητα ως ευκαιρία για να πειράξουν τους συμμαθητές τους. Σταματήστε αμέσως αυτού του είδους τις συμπεριφορές και υπενθυμίστε στα παιδιά ότι η τάξη είναι ένας ασφαλής χώρος. Ενδεχομένως να είναι χρήσιμο να επαναλάβετε τους κανόνες της τάξης που σχετίζονται με τον ασφαλή χώρο πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Τα παιδιά συζητούν πώς ένιωσαν όταν αναπαριστούσαν τους τρόπους αντιμετώπισης του εκφοβισμού. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις ως οδηγό:
 - Τι συνέβη όταν χρησιμοποιήθηκαν διαφορετικοί τρόποι αντιμετώπισης του εκφοβισμού;
 - Ποιοι ήταν οι πιο αποτελεσματικοί;
 - Για ποιον λόγο πιστεύετε ότι ήταν αποτελεσματικοί;
 - Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις στρατηγικές στη ζωή σας;
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων | **Θέμα:** Εκφοβισμός (Bullying) |

Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν πώς οι άλλοι επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τις αποφάσεις μας.
- Αναγνωρίζουν καταστάσεις και στρατηγικές για να αποφεύγουν την αρνητική επιρροή από συνομηλίκους τους.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας να παραμένουμε πιστοί στα ιδανικά μας, παρά την επιρροή των συνομηλίκων μας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν σε κύκλο, να πουν το όνομά τους και ένα θετικό στοιχείο του χαρακτήρα τους που αρχίζει από το ίδιο γράμμα με το όνομά τους. Για παράδειγμα, «Έξυπνη Ελένη». Όλοι οι υπόλοιποι θα πουν, «Γεια σου, Έξυπνη Ελένη». Συνεχίστε μέχρι να μιλήσουν όλα τα παιδιά.
- Εξηγήστε ότι είναι καλό να σκεφτόμαστε όμορφα πράγματα για τον εαυτό μας, αλλά οι συνομηλικοί μας μπορεί να μας κάνουν να ενεργούμε διαφορετικά. Συνδέστε αυτή την πρόταση με το παιχνίδι που μόλις έπαιξαν - ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν από μέσα τους με ποιον τρόπο η λέξη που πρόσθεσαν πριν από το όνομά τους θα άλλαζε, αν κάποιος τους έλεγε να κάνουν κάτι άλλο. Εξηγήστε ότι αυτή η επιρροή από τους συνομηλίκους τους μπορεί να τους προτρέψει να κάνουν άσχημα πράγματα, όπως εκφοβισμό.
- Όλα τα παιδιά μαζί σκέφτονται τρόπους αποφυγής της αρνητικής επιρροής από συνομηλίκους τους. Ορίστε την «αρνητική επιρροή από συνομηλίκους» ως την επίδραση που ασκούν πάνω μας οι φίλοι μας και τα αδέρφια μας, όταν μας βάζουν να κάνουμε πράγματα που δεν θέλουμε. Για παράδειγμα, λέμε «όχι», ζητάμε τη βοήθεια ενός ενήλικα, προτείνουμε μια εναλλακτική λύση.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από κάθε παιδί να σκεφτεί από μέσα του μια φορά που έκαναν κάτι διαφορετικό (κάτι κακό) επειδή τους επηρέασε κάποιος άλλος.
- Μοιράστε χαρτιά και μαρκαδόρους σε όλα τα παιδιά.
- Ζητήστε τους να ζωγραφίσουν 2 ζωγραφίες, μία να αναπαριστά το πώς έγινε και την άλλη το πώς έπρεπε να ενεργήσουν για να αποφύγουν την αρνητική επιρροή του συνομηλίκου τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Κάποια παιδιά μπορεί να θυμηθούν ένα περιστατικό όπου κάποιο άλλο παιδί της τάξης επηρέασε αρνητικά τη συμπεριφορά τους. Είναι σημαντικό να καθισχύσετε τα παιδιά υπενθυμίζοντάς τους ότι βρίσκονται σε ασφαλή χώρο. Αν κάποια παιδιά αρχίσουν να τσακώνονται ή να μιλάνε άσχημα το ένα στο άλλο, σταματήστε αμέσως τη δραστηριότητα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν τη ζωγραφιά τους με ένα άλλο παιδί και μετά να δείξουν σε όλη την τάξη με ποιον τρόπο θα μπορούσαν να είχαν αποφύγει την αρνητική επιρροή του συνομηλίκου τους.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Εβδομάδα 25

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Νοητική
Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Σύνοψη Αξιολόγησης

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες |

Ηλικία: 6-11 ετών | **Θεματική ενότητα:** 6

Όλα τα μαθήματα πρέπει να ξεκινούν με μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας που είχε πραγματοποιηθεί προηγουμένως (στις εβδομάδες 2-24)

Οι εβδομάδες αξιολόγησης διαφέρουν από τις εβδομάδες διδασκαλίας. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να επιλέξουν από τις διάφορες δραστηριότητες ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης που ακολουθούν ή να επαναλάβουν δραστηριότητες εκμάθησης στόχων από προηγούμενες ενότητες, εάν τα παιδιά εξακολουθούν να δυσκολεύονται να επιτύχουν τους εν λόγω στόχους. Κάθε δραστηριότητα ανακεφαλαίωσης/αξιολόγησης έχει καθορισμένη διάρκεια και συγκεκριμένο μαθησιακό στόχο.

Δημιουργήστε και διατηρήστε ένα φύλλο παρακολούθησης επίδοσης (δείτε υπόδειγμα στη [σελίδα 162](#)) για κάθε παιδί. Για κάθε δραστηριότητα αξιολόγησης, βαθμολογήστε την απόδοση του παιδιού με την κλίμακα που σας δίνεται. Ένα παράδειγμα κλίμακας μπορεί να είναι το εξής:

- Κλίμακα από το 1 έως το 5:
 - 1 = Μη ικανοποιητική επίδοση
 - 2 = Χρειάζεται βελτίωση
 - 3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες
 - 4 = Υπεράνω προσδοκιών
 - 5 = Εξαιρετική επίδοση
- Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες/Χρειάζεται βελτίωση
- Άλλη κλίμακα, όπως ορίζεται στη δραστηριότητα

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατανοούν τη σημασία της φιλίας και πώς αυτή δημιουργεί την αίσθηση ότι ανήκουν κάπου και ότι δέχονται υποστήριξη.
- Αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά που καθιστούν κάποιον φίλο μας.
- Αναγνωρίζουν τους φίλους τους.
- Επιδεικνύουν ζεστή και φιλική συμπεριφορά (η οποία μπορεί να αλλάξει τη συμπεριφορά κάποιου άλλου).
- Παρουσιάζουν πώς να προσκαλούν κάποιον στο παιχνίδι, με βάση το εκάστοτε σενάριο.
- Ζητάνε ευγενικά να μπουν στο παιχνίδι.
- Συμμετέχουν σε ομαδικά παιχνίδια.
- Δημιουργούν και διατηρούν φιλίες
- Περιγράφουν τις θετικές ιδιότητες άλλων.
- Τα παιδιά αναγνωρίζουν και επιδεικνύουν τρόπους για να δείξουν συμπόνοια και ενσυναίσθηση προς άλλους, όπως για παράδειγμα να ακούν, να βοηθούν και να παρηγορούν.
- Επιδεικνύουν ικανότητα συνεργασίας με άλλους.
- Κατανοούν τους διαφορετικούς ρόλους κάθε μέλους μιας ομάδας.
- Επιδεικνύουν τρόπους διαπραγμάτευσης και συμβιβασμού.
- Αναπτύσσουν και επιδεικνύουν δεξιότητες αναγνώρισης και αντιμετώπισης εκφοβιστών.
- Αναγνωρίζουν πώς οι άλλοι επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τις αποφάσεις μας.



Δραστηριότητες αξιολόγησης

Ζωγραφίζουμε τον φίλο μας

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Δεν έχει ζωγραφίσει κανένα θετικό στοιχείο φίλου.
2 = Χρειάζεται βελτίωση Ζωγραφίζει μια εικόνα, αλλά δεν μπορεί να εκφράσει με λέξεις τι είναι φίλος.
3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Ζωγραφίζει έναν φίλο και λέει ότι αγαπάει τον φίλο του.
4 = Υπεράνω προσδοκιών Ζωγραφίζει έναν φίλο με θετικά στοιχεία και εκφράζει με λέξεις τα στοιχεία που του αρέσουν πάνω του.
5 = Εξαιρετική επίδοση Ζωγραφίζει έναν φίλο με θετικά στοιχεία και εκφράζει με λέξεις τα στοιχεία που του αρέσουν πάνω του και πώς αυτά τον καθιστούν καλό φίλο.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Κατανόηση της σημασίας της φιλίας |

Χρόνος: 15 λεπτά

1. Τα παιδιά ζωγραφίζουν κάποιον που είναι φίλος τους και τι τους αρέσει σε αυτόν.
2. Ανάλογα με το τι έχει ζωγραφίσει, κάθε παιδί ολοκληρώνει τη φράση «Φίλος είναι ...»

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Έχετε υπόψη ότι τα παιδιά μπορεί να ζωγραφίσουν κάποια ακατάλληλα χαρακτηριστικά φίλου. Σε αυτή την περίπτωση, εξετάστε το θέμα με το παιδί μετά το μάθημα ή όση ώρα τα υπόλοιπα παιδιά απασχολούνται σε κάποια άλλη δραστηριότητα.

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός φίλου;

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Έδωσε 0 ή 1 σωστή απάντηση.
2 = Χρειάζεται βελτίωση Έδωσε 2 σωστές απαντήσεις.
3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Έδωσε 3 σωστές απαντήσεις.
4 = Υπεράνω προσδοκιών Έδωσε 4 σωστές απαντήσεις.
5 = Υπεράνω προσδοκιών Απάντησε σωστά σε όλα.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Αναγνώριση των χαρακτηριστικών που καθιστούν κάποιον φίλο μας | Χρόνος: 15 λεπτά

1. Ζητήστε από τα παιδιά να δείχνουν με τον αντίχειρά τους προς τα πάνω ή προς τα κάτω (ή να γράψουν σε ένα κομμάτι χαρτί - αυτό θα είναι ευκολότερο στη βαθμολογία) αν συμφωνούν ή διαφωνούν με κάθε πρόταση για τις ιδιότητες ενός φίλου. Για παράδειγμα:
 - Οι φίλοι νοιάζονται ο ένας για τον άλλο.
 - Οι φίλοι βοηθούν ο ένας τον άλλο.
 - Οι φίλοι φέρονται όμορφα ο ένας στον άλλο.
 - Οι φίλοι σέβονται ο ένας τον άλλο.
 - Οι φίλοι ακούν ο ένας τον άλλο.
2. Ζητήστε από ένα παιδί από κάθε πλευρά (συμφωνώ/διαφωνώ) να εξηγήσει για ποιον λόγο συμφωνεί ή διαφωνεί.



Λουλούδια φιλίας

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Φτιάχνει ένα λουλούδι με λάθος χαρακτηριστικά ή δεν συμμετέχει.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Φτιάχνει ένα λουλούδι με αρκετά λάθος χαρακτηριστικά.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Φτιάχνει ένα λουλούδι με αρκετά σωστά χαρακτηριστικά.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Φτιάχνει ένα λουλούδι με σωστά χαρακτηριστικά.

5 = Εξαιρετική επίδοση Φτιάχνει ένα λουλούδι με όλα τα χαρακτηριστικά σωστά.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Κατανόηση της σημασίας της διατήρησης μιας φιλίας |

Χρόνος: 15 λεπτά

1. Φτιάξτε λουλούδια με πολλά πέταλα από χαρτί ή ζητήστε από μεγαλύτερα παιδιά να φτιάξουν τα δικά τους χάρτινα λουλούδια.
2. Κάθε παιδί σκέφτεται χαρακτηριστικά φιλίας και τα γράφει πάνω στα πέταλα.
3. Εξηγήστε σε όλη την τάξη ότι οι φιλίες είναι σαν τα λουλούδια: χρειάζονται νερό, ήλιο και φροντίδα.
4. Τα παιδιά σκέφτονται τρόπους με τους οποίους μπορούν να κάνουν τα λουλούδια της φιλίας τους να μεγαλώσουν.



Το τρίπτυχο της συζήτησης

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική

επίδοση Δεν μπορεί να κάνει συζήτηση χρησιμοποιώντας το τρίπτυχο της συζήτησης.

2 = Χρειάζεται

βελτίωση Χρησιμοποιεί μόνο 1 από τα 3 σημεία του τριπτύχου της συζήτησης.

3 = Ανταποκρίνεται

στις προσδοκίες

Χρησιμοποιεί μόνο 2 από τα 3 σημεία του τριπτύχου της συζήτησης (π.χ. δεν μπορούσε να ολοκληρώσει τη συζήτηση).

4 = Υπεράνω προσδοκιών

Κατευθύνει τη συζήτηση χρησιμοποιώντας σε μεγάλο βαθμό και τα 3 σημεία του τριπτύχου της συζήτησης.

5 = Εξαιρετική επίδοση

Κατευθύνει τη συζήτηση χρησιμοποιώντας πάντα και τα 3 σημεία του τριπτύχου της συζήτησης.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα να ζητάνε ευγενικά να μπουν σε ένα παιχνίδι ή μια συζήτηση | **Χρόνος:** 25 λεπτά

- Ξαναθυμηθείτε το τρίπτυχο της συζήτησης για τις φιλικές συζητήσεις και το παιχνίδι:
 - Κάνω την αρχή
 - Συνεχίζω
 - Ολοκληρώνω
- Κάνω την αρχή: βρείτε έναν φιλικό τρόπο για να ξεκινήσετε τη συζήτηση, επιλέξτε κάτι που σας αρέσει στο άλλο άτομο για να το σχολιάσετε ή κάντε του μια φιλική ερώτηση, όπως «Τι κάνεις;»
- Συνεχίζω: Ακούστε προσεκτικά το άλλο άτομο, κάντε του και άλλες ερωτήσεις, και σεβαστείτε τις σκέψεις και τις απόψεις του.
- Ολοκληρώνω: Περιμένετε κάποια στιγμή που θα υπάρχει παύση στη συνομιλία. Ολοκληρώστε τη συζήτηση ευγενικά με ένα θετικό μήνυμα, πείτε όμορφα ότι πρέπει να φύγετε και δώστε να εννοηθεί ότι θα ξανασυναντηθείτε σύντομα. Δώστε ένα παράδειγμα, «Μου άρεσε πολύ που μιλήσαμε, αλλά δυστυχώς πρέπει να φύγω. Θα τα πούμε αύριο!»
- Δώστε στα παιδιά μερικά λεπτά χρόνο για να σκεφτούν ερωτήσεις που θα μπορούσαν να κάνουν σε κάποιον. Αν μπορούν, είναι προτιμότερο να τις γράψουν. Ειδάλλως πείτε τους να ζωγραφίσουν κάτι που να σχετίζεται με τις ερωτήσεις.
- Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια. Ζητήστε από κάθε παιδί να κατευθύνει τη συζήτηση με ερωτήσεις τις οποίες σκέφτηκε μέσα σε 3 λεπτά, και μετά να αλλάξει θέση με το ζευγάρι του.
- Τα ζευγάρια πηγαίνουν με τη σειρά στον εκπαιδευτή και παρουσιάζουν την κατευθυνόμενη συζήτησή τους, για αξιολόγηση.
- Συγκεντρώστε ξανά όλα τα παιδιά μαζί για να μοιραστούν τα όσα έμαθαν από τους συμμαθητές τους.
- Συζητήστε πώς ένιωσαν όταν άκουγαν και έκαναν ερωτήσεις ακολουθώντας το τρίπτυχο της συζήτησης.



Ο κύκλος των φιλοφρονήσεων

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Επιλέγει να μη συμμετέχει.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Δυσανασχετεί όταν κάνει κάποια φιλοφρόνηση.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Κάνει φιλοφρόνηση.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Κάνει μια φιλοφρόνηση που ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.

5 = Εξαιρετική επίδοση Κάνει μια ειλικρινή και βαθιά φιλοφρόνηση.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα περιγραφής των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα των άλλων | **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Τα παιδιά στέκονται σε έναν κύκλο για να παίξουν τον «κύκλο των φιλοφρονήσεων».
2. Το πρώτο παιδί θα πετάξει μια μπάλα σε κάποιο άλλο στον κύκλο και θα του κάνει μια φιλοφρόνηση. Συνεχίστε το παιχνίδι μέχρι να πιάσουν όλα τα παιδιά την μπάλα και να δεχθούν μια φιλοφρόνηση.
3. Αφού τελειώσει ο γύρος, αντιστρέψτε την κατεύθυνση προς την οποία δίνεται η μπάλα, και την κατεύθυνση των φιλοφρονήσεων.

Αναπάντεχοι φίλοι

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Το παιδί δεν παρουσιάζει κανένα χαρακτηριστικό φιλίας.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Το παιδί παρουσιάζει μόνο 1 ή 2 χαρακτηριστικά φιλίας.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Το παιδί προσπαθεί να συμμετάσχει σε παιχνίδι ρόλων ως κάποιος που προσκαλεί έναν φίλο στο παιχνίδι/συζήτηση.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Το παιδί συμμετέχει κυρίως με φιλικό τρόπο.

5 = Εξαιρετική επίδοση Το παιδί προσκαλεί και συνεχίζει το παιχνίδι ρόλων με φιλικό τρόπο, όπως έμαθε στην Ενότητα 6.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Η σημασία της συμπαράστασης στους φίλους μας | **Χρόνος:** 25 λεπτά

1. Ξαναβλέπετε τις συνταγές της φιλίας από την Εβδομάδα 22, Μάθημα 1.
2. Κάθε παιδί σκέφτεται ένα ζώο. Όλα τα παιδιά κάνουν το αγαπημένο τους ζώο.
3. Σε μικρές ομάδες, πρέπει να παίξουν ένα παιχνίδι ρόλων όπου τα αγαπημένα τους ζώα γίνονται φίλοι τους.
4. Όλες οι ομάδες παρουσιάζουν τα παιχνίδια ρόλων τους στην υπόλοιπη τάξη.
5. Αναλύστε κάθε παιχνίδι ρόλων με βάση τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Πώς κατάφεραν τα ζώα να γίνουν φίλοι;
 - Τι έπρεπε να κάνουν για να διατηρήσουν τη φιλία τους;



Ζωγραφίζουμε όλοι μαζί

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Το παιδί μπορεί να συνεργαστεί μέσα σε μια ομάδα.

Χρειάζεται βελτίωση Το παιδί προκαλεί προβλήματα και δεν μπορεί να συνεργαστεί μέσα σε μια ομάδα.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Κατανόηση των διαφορετικών ρόλων σε μια ομάδα και πώς πρέπει να συνεργαζόμαστε **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Σε μικρές ομάδες, σκεφτείτε διάφορους ρόλους που μπορούν να αναλάβουν τα μέλη μιας ομάδας.
2. Αποφασίστε τι θα ζωγραφίσετε ως ομάδα.
3. Δώστε σε κάθε ομάδα μεγάλες κόλλες χαρτί/μπλοκ και μαρκαδόρους.
4. Τα παιδιά ζωγραφίζουν την εικόνα ως ομάδα.
5. Συζητήστε πώς ένιωσαν τα παιδιά όταν έπρεπε να δουλέψουν ομαδικά για να ζωγραφίσουν την εικόνα, με βάση τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Ποιοι ρόλοι καλύφθηκαν στην ομάδα; Ποιος τους ανέλαβε;
 - Τι σας άρεσε όταν ζωγραφίζατε σαν ομάδα;
 - Τι σας δυσκόλεψε όταν ζωγραφίζατε σαν ομάδα;
 - Ποιες δεξιότητες έπρεπε να έχετε για να φτιάξετε τη ζωγραφιά;
 - Ποιους τρόπους συνεργασίας χρησιμοποιήσατε;
 - Πώς θα μπορούσατε να τους εφαρμόσετε σε άλλες περιπτώσεις, εκτός αυτής της δραστηριότητας;



Συμπεριφορές εκφοβισμού

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες

Η ομάδα μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τον εκφοβισμό.

Χρειάζεται βελτίωση

Η ομάδα (ή το παιδί) παρουσιάζει ακατάλληλες μεθόδους αντιμετώπισης του εκφοβισμού και διακόπτει το παιχνίδι ρόλων.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Εντοπισμός συμπεριφορών εκφοβισμού και επίδειξη δεξιοτήτων διαχείρισης συμπεριφορών εκφοβισμού **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν ή να ζωγραφίσουν έναν τύπο εκφοβισμού και έναν τρόπο αντιμετώπισης του εκφοβισμού.
2. Τα παιδιά πρέπει να βρουν όλους τους υπόλοιπους συμμαθητές τους που έγραψαν ή ζωγράρισαν τον ίδιο τύπο εκφοβισμού.
3. Οι ομάδες αυτές παίζουν ένα παιχνίδι ρόλων με θέμα τον τύπο εκφοβισμού που σκέφτηκαν, όπου το άτομο που δέχεται εκφοβισμό αντιμετωπίζει τον εκφοβιστή.
4. Οι ομάδες παρουσιάζουν τα παιχνίδια ρόλων τους.
5. Όλη τη τάξη μαζί, αναλύστε τα παιχνίδια ρόλων με θέμα τον εκφοβισμό:
 - Τι συνέβη όταν χρησιμοποιήθηκαν διαφορετικοί τρόποι αντιμετώπισης του εκφοβισμού;
 - Ποιοι ήταν οι πιο αποτελεσματικοί;
 - Για ποιον λόγο πιστεύετε ότι ήταν αποτελεσματικοί;
 - Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις στρατηγικές στη ζωή σας;



Εικόνες επιρροής

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Οι ζωγραφιές δεν σχετίζονται με την επιρροή συνομηλίκων.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Οι ζωγραφιές δεν αντικατοπτρίζουν βελτίωση ως προς τον τρόπο αποφυγής της αρνητικής επιρροής από συνομηλίκους.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Ζωγραφίζει 2 εικόνες. Στη μία, ο βασικός χαρακτήρας ενεργεί διαφορετικά για να προσπαθήσει να αποφύγει την επιρροή του συνομηλίκου, αλλά η μέθοδος που χρησιμοποιεί είναι αμφιλεγόμενη.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Ζωγραφίζει 2 εικόνες. Στη δεύτερη, ο βασικός χαρακτήρας αποφεύγει την επιρροή του συνομηλίκου.

5 = Εξαιρετική επίδοση Ζωγραφίζει 2 εικόνες. Στη δεύτερη ο βασικός χαρακτήρας αποφεύγει την επιρροή του συνομηλίκου και επιλέγει να κάνει κάτι παραγωγικό.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Αναγνωρίζουμε πώς οι άλλοι επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας | **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Ξαναθυμηθείτε τη σημασία της αποφυγής της αρνητικής επιρροής από συνομηλίκους μας.
2. Ζητήστε από κάθε παιδί να σκεφτεί από μέσα του μια φορά που έκαναν κάτι διαφορετικό (κάτι κακό) επειδή τους επηρέασε κάποιος άλλος.
3. Μοιράστε χαρτιά και μαρκαδόρους.
4. Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν 2 ζωγραφιές, μία με το πώς έγινε και την άλλη το πώς έπρεπε να ενεργήσουν για να αποφύγουν την αρνητική επιρροή του συνομηλίκου τους.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 26

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 7, Εβδομάδα 26

324

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων |

Θέμα: Εντοπισμός προβλημάτων | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά εντοπίζουν προβλήματα σε ένα σενάριο.
- Χρησιμοποιούν λέξεις για να περιγράψουν προβλήματα που εντοπίζονται σε σενάρια.
- Κατανοούν τα αίτια της διαφωνίας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα το να γνωρίζουμε πότε υπάρχει πρόβλημα.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Τοποθετήστε μερικά αντικείμενα στη μία πλευρά της αίθουσας.
- Αναθέστε σε ομάδες παιδιών διαφορετικές εργασίες, αλλά φροντίστε η κάθε ομάδα να μη γνωρίζει τι εργασία έχει αναλάβει η άλλη ομάδα.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Με βάση το επίπεδο ωριμότητας και την ηλικία των παιδιών, επιλέξτε περισσότερες ή λιγότερες εργασίες.

- Οι εργασίες μπορεί να είναι οι εξής:
 - Μετακίνηση των αντικειμένων στην άλλη πλευρά της αίθουσας.
 - Τοποθέτηση των αντικειμένων σε κύκλο.
 - Τοποθέτηση των αντικειμένων σε σειρά.
 - Παρατηρούν τι συμβαίνει.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν υπάρχει κάποιο παιδί με αναπηρία στην ομάδα σας, προσαρμόστε την άσκηση.

- Δώστε μερικά λεπτά χρόνο στους συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους, και μετά συγκεντρώστε όλη μαζί την ομάδα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ >

Παρακολουθείτε τη δραστηριότητα. Δεν πειράζει αν προκύψουν μικρές διαφωνίες, αλλά μην αφήσετε τις διαφωνίες να κλιμακωθούν.

- Κατευθύνετε μια συζήτηση με βάση τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Τι παρατηρήσατε να συμβαίνει;
 - Τι εμπειρία αποκομίσατε;
 - Ποιο ήταν το πρόβλημα;
 - Πώς προσπάθησε ο καθένας να επιλύσει το πρόβλημα;
 - Ποιο ήταν το αποτέλεσμα;

- Εξηγήστε ότι τα παιδιά είχαν διαφορετικά καθήκοντα, διαφορετικές επιθυμίες και διαφορετικές ανάγκες, και γι' αυτό προέκυψε πρόβλημα. Αυτό συμβαίνει και στην πραγματική ζωή, και το ονομάζουμε διαφωνία.
- Ρωτήστε τα παιδιά τι πιστεύουν ότι είναι μια διαφωνία και πώς προκύπτει.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Αφηγηθείτε μια ιστορία για μια διαπροσωπική διαφωνία. Μπορείτε να επιλέξετε ένα παιδικό βιβλίο που δεν προσβάλλει κανένα παιδί ή να χρησιμοποιήσετε την παρακάτω ιστορία ως οδηγό:

Η Μόνα η Μαϊμού και η Βέρα ο Βάτραχος είναι κολλητές φίλες. Και οι δύο λατρεύουν να κάνουν σχοινάκια. Συνήθως έχουν δύο σχοινάκια και παίζουν και τραγουδάνε μαζί, αλλά σήμερα ένα από τα σχοινάκια λείπει. Υπάρχει μόνο ένα σχοινάκι. Η Βέρα φτάνει πρώτη στο σχοινάκι και αρχίζει να παίζει. Η Μόνα καταφτάνει και παρατηρεί ότι δεν υπάρχουν άλλα σχοινάκια. Λέει στη Βέρα ότι είναι δική της σειρά να κάνει σχοινάκι. Η Βέρα αρνείται, και συνεχίζει να κάνει σχοινάκι. Η Μόνα της βάζει τις φωνές και φεύγει τρέχοντας μακριά.



ΕΦΑΡΜΟΓΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Κάντε στα παιδιά ερωτήσεις για την ιστορία:
 - Ποια είναι η αιτία της διαφωνίας στην ιστορία;
 - Τι προκάλεσε τη διαφωνία;
 - Πώς μπορούν η Μόνα και η Βέρα να επιλύσουν τη διαφωνία τους;
- Ολοκληρώστε τη συζήτηση εξηγώντας ότι αν η Μόνα και η Βέρα είχαν συμβιβαστεί, θα μπορούσαν να έχουν αποφύγει τη διαφωνία. Δώστε στα παιδιά πιθανές εναλλακτικές λύσεις, για παράδειγμα, «Η Μόνα μπορεί να ζητήσει από τη Βέρα να κάνει σχοινάκι σε 5 λεπτά».
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων |

Θέμα: Εντοπισμός προβλημάτων | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά εντοπίζουν προβλήματα και διαφωνίες που αντιμετωπίζουν συχνά συνομήλικοί τους.
- Κατανοούν τα αίτια της διαφωνίας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τον εντοπισμό μιας διαφωνίας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Επαναλάβετε όσα έμαθαν τα παιδιά για τον εντοπισμό μιας διαφωνίας στο Μάθημα 1.
- Γράψτε ή ζωγραφίστε με διασκεδαστικό και φιλικό τρόπο τις 5 ερωτήσεις που θα πρέπει να κάνουν τα παιδιά όσον αφορά τις διαφωνίες:
 - **Ποιος** εμπλέκεται;
 - **Τι** συνέβη;
 - **Πού** συνέβη;
 - **Πότε** συνέβη;
 - **Γιατί** συνέβη;

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

- Επαναλάβετε αυτές τις ερωτήσεις. Ζητήστε από τα παιδιά να μιλήσουν σε κάποιον συμμαθητή τους για μια διαφωνία που είχαν και να κάνουν τις 5 ερωτήσεις.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Σκεφτείτε μαζί με τα παιδιά συνηθισμένες διαφωνίες που προκύπτουν στη ζωή τους. Σημειώστε τις για να τις χρησιμοποιήσετε στο Μάθημα 3 και στην Εβδομάδα 27, Μάθημα 3.
- Όσο τα παιδιά σκέφτονται κάθε τύπο διαφωνίας, ζητήστε από το παιδί που μοιράστηκε με την υπόλοιπη τάξη την περίπτωση διαφωνίας του να παρουσιάσει χρησιμοποιώντας το σώμα και το πρόσωπό

του τι αισθάνεται όταν προκύπτει αυτή η κατάσταση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν τα παιδιά έχουν πρόσφατα βιώσει σοβαρές περιπτώσεις διαφωνιών/συγκρούσεων, θα πρέπει να αλλάξετε αυτή τη δραστηριότητα σε «συνήθεις διαφωνίες που προκύπτουν στο σχολείο» ή σε κάποιο άλλο ελεγχόμενο περιβάλλον, όπου τα παιδιά μπορούν να αποστασιοποιηθούν από τη διαφωνία/ σύγκρουση για να συζητήσουν. Χρησιμοποιήστε την κρίση σας, καθώς η δραστηριότητα αποτελεί μια συζήτηση για τις διαφωνίες, αλλά δεν αντιμετωπίζει σοβαρές περιπτώσεις διαφωνιών/ συγκρούσεων στις ζωές των παιδιών.

- Σε μικρές ομάδες, ζητήστε από τα παιδιά να παρουσιάσουν σενάρια από τη λίστα των συνηθισμένων διαφωνιών, και μετά ανακεφαλαιώστε το σενάριο χρησιμοποιώντας τις 5 ερωτήσεις.
- Καθώς παρουσιάζουν την ιστορία τους, μπορείτε να τα διακόψετε στο σημείο όπου προκύπτει η διαφωνία και να ρωτήσετε την υπόλοιπη τάξη τι συμβαίνει. Διαφορετικά, συνεχίστε με το παιχνίδι ρόλων μέχρι το τέλος του και κάντε μετά τις 5 ερωτήσεις.
- Κατευθύνετε μια συζήτηση με βάση τις ακόλουθες ερωτήσεις:
- Πώς θα μπορούσε να έχει αποτραπεί αυτή η διαφωνία;
- Τι θα κάνατε στην πραγματική ζωή;

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν ένα παιδί προτείνει μια ακατάλληλη ενέργεια, μην το μαλώσετε και μην το βάλετε τιμωρία. Ζητήστε από άλλα παιδιά να σας πουν την άποψή τους, εφόσον είναι διαφορετική, και βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά κατανοούν ποιοι είναι οι καλύτεροι τρόποι να αποφύγουν μια διαφωνία.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (2 ΛΕΠΤΑ)

- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων |

Θέμα: Εντοπισμός προβλημάτων | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατανοούν πώς όταν κατηγορούν κάποιον προκαλούν διαφωνίες.
- Παρουσιάζουν ένα πρόβλημα χωρίς να κατηγορούν κανέναν.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα να μην κατηγορούμε τους άλλους.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Ανακεφαλαιώστε τα Μαθήματα 1 και 2.
- Ρωτήστε τα παιδιά αν γνωρίζουν τι σημαίνει να κατηγορούν κάποιον.
- Ορίστε την κατηγορία ως «όταν λέμε ότι η διαφορά ή το πρόβλημα οφείλεται σε κάποιον».
- Συζητήστε μερικές δηλώσεις απόδοσης κατηγορίας. Για παράδειγμα, «Εσύ φταις», «Εκείνος μου είπε να το κάνω», «Εκείνη το έκανε πρώτη».
- Συζητήστε για ποιον λόγο μια κατηγορία μπορεί να προκαλέσει διαφορά.
- Εξετάστε ξανά κάποια από τα σενάρια από το Μάθημα 2 και συζητήστε πώς θα ήταν διαφορετικά αν υπήρχε ή όχι κάποια δήλωση κατηγορίας.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Διαβάστε/αναφέρετε αρκετές δηλώσεις οι οποίες είτε υποδηλώνουν είτε δεν υποδηλώνουν κατηγορία.
- Παιξτε το παιχνίδι «Σήκω πάνω/Κάτσε κάτω», όπου τα παιδιά στέκονται όρθια όταν οι δηλώσεις που ακούνε υποδηλώνουν κατηγορία.
- Όταν τα παιδιά στέκονται όρθια, ζητήστε τους να παραφράσουν την πρόταση ώστε να μην υποδηλώνει κατηγορία.

- Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω δηλώσεις ή προσαρμόστε τις ανάλογα με το πώς αρμόζει στο περιβάλλον σας. Προσθέστε περισσότερες δηλώσεις, όπως απαιτείται:
 - *Δεν μου δίνεις ποτέ το σχοινάκι σου.*
Απάντηση: Κατηγορία - στέκομαι όρθιος
Δήλωση που δεν υποδηλώνει κατηγορία: Πρέπει να μοιραζόμαστε το σχοινάκι μας.
 - *Χάσαμε στον αγώνα ποδοσφαίρου.*
Απάντηση: Όχι κατηγορία - Παραμένουμε καθιστοί.
 - *Μου πήρες τη θέση.*
Απάντηση: Κατηγορία - στέκομαι όρθιος
Δήλωση που δεν υποδηλώνει κατηγορία: Θέλουμε να καθίσουμε στην ίδια θέση.
 - *Εκείνη φταίει που αργήσαμε.*
Απάντηση: Κατηγορία - στέκομαι όρθιος
Δήλωση που δεν υποδηλώνει κατηγορία: Αργήσαμε.
 - *Πέσαμε ο ένας πάνω στον άλλο.*
Απάντηση: Όχι κατηγορία - Παραμένουμε καθιστοί.
 - *Έχυσε το γάλα μου.*
Απάντηση: Κατηγορία - στέκομαι όρθιος
Δήλωση που δεν υποδηλώνει κατηγορία: Το γάλα μου χύθηκε.
 - *Δεν μοιράζονταν την μπάλα.*
Απάντηση: Κατηγορία - στέκομαι όρθιος
Δήλωση που δεν εκφράζει κατηγορία: Πρέπει όλοι να μοιραζόμαστε την μπάλα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν ένα παιδί δεν μπορεί να παίξει το παιχνίδι λόγω σωματικής αναπηρίας, προσαρμόστε το αναλόγως. Για παράδειγμα, ζητήστε από τα παιδιά να σηκώνουν το χέρι τους αντί να στέκονται όρθια.



ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Επαναλάβετε όσα διδάχτηκαν τα παιδιά όλη την εβδομάδα και απαντήστε σε τυχόν ερωτήσεις τους.
- Ζητήστε από κάθε παιδί να αναφέρει έναν τρόπο με τον οποίο θα άλλαζε τη συμπεριφορά του όταν θα ερχόταν αντιμέτωπο με ένα πρόβλημα.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 27

Δεξιότητα: Επίλυση Συγκρούσεων



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 7, Εβδομάδα 27

330

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Επίλυση Συγκρούσεων | **Θέμα:** Εξεύρεση λύσεων | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

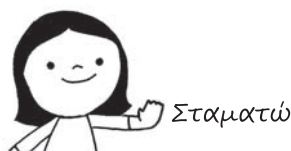
- Τα παιδιά εντοπίζουν προσεγγίσεις για την επικοινωνιακή επίλυση συγκρούσεων (προσέγγιση 3 βημάτων: σταματώ, σκέφτομαι, ενεργώ)
- Κατανοούν πώς πρέπει να σταματούν μια διαφωνία, όταν ξεκινάει.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τη δραστηριότητα Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Επαναλάβετε τι σημαίνει διαφωνία και τι μπορεί να την προκαλέσει.
- Παρουσιάστε τις 3 αφίσες και παρουσιάστε τις 3 κινήσεις που περιλαμβάνουν τα βήματα επίλυσης διαφωνίας: Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ.



- Δείξτε στα παιδιά πώς να εκτελούν τις κινήσεις σε κάθε βήμα. Για το «Σταματώ», φέρτε το χέρι σας μπροστά σας, με την παλάμη προς τα έξω, σαν να λέτε σε κάποιον να σταματήσει. Για το «Σκέφτομαι», φέρτε το δάχτυλό σας στο μέτωπό σας, σαν να σκέφτεστε. Για το «Ενεργώ», αρχίστε να περπατάτε επί τόπου.

- Κατευθύνετε μια συζήτηση για το τι σημαίνει το κάθε βήμα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν στη χώρα σας χρησιμοποιούνται άλλα σήματα για τις αντίστοιχες ενέργειες, χρησιμοποιήστε εκείνα.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Εστιάστε στο «Σταματώ».
- Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα πρέπει να εξασκηθούν στο πώς να σταματάνε και στις βαθιές εισπνοές.
- Για τον πρώτο γύρο, ζητήστε από τα παιδιά να αρχίσουν να χορεύουν και να τραγουδάνε έως ότου φωνάξετε «Στοπ!». Τότε θα πρέπει να σταματήσουν, να κάνουν ησυχία και να προετοιμαστούν για την ενέργεια «Σκέφτομαι».
- Για τον δεύτερο γύρο, ζητήστε από τα παιδιά να αρχίσουν να χορεύουν και να τραγουδάνε μέχρι να δημιουργηθεί πολύς θόρυβος στην αίθουσα. Τότε, ζητήστε τους να σταματήσουν και να αρχίσουν τη δραστηριότητα βαθιών εισπνοών.
- Εξηγήστε στα παιδιά ότι όσο εντείνεται η ενέργεια και τα συναισθήματά τους σε σχέση με μια διαφωνία, μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις στρατηγικές χαλάρωσης (όπως τις βαθιές εισπνοές) για να «Σταματήσουν» πριν «Σκεφτούν» και «Ενεργήσουν».

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν υπάρχει κάποιο παιδί με σωματική αναπηρία στην ομάδα σας, προσαρμόστε την άσκηση.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Επαναλάβετε με όλη την τάξη τις κινήσεις για την τεχνική Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ.
- Ζητήστε από τα παιδιά να συζητήσουν σε ζευγάρια πότε θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν την τεχνική Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Επίλυση Συγκρούσεων | **Θέμα:** Εξεύρεση λύσεων | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατανοούν εναλλακτικές λύσεις για τις διαφωνίες.
- Βρίσκουν λύσεις για προβλήματα που παρουσιάζονται σε σενάρια.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα την εξεύρεση λύσεων για προβλήματα.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Επαναλάβετε όσα μάθατε στο Μάθημα 1 και εκτελέστε τις κινήσεις για την τεχνική Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ.
- Εξηγήστε ότι σήμερα θα εστιάσετε στην ενέργεια «Σκέφτομαι».
- Ρωτήστε τα παιδιά ποιες εναλλακτικές μπορούν να σκεφτούν για να αποφύγουν μια διαφωνία. Χρησιμοποιήστε ένα παράδειγμα που αφορά τα παιδιά, όπως «Δύο παιδιά παίζουν μαζί, αλλά θέλουν να παίξουν διαφορετικά παιχνίδια.»
- Παράδειγμα εναλλακτικών λύσεων για τις διαφωνίες:
 - Συμφωνούν ότι διαφωνούν - παίζουν χωριστά.
 - Συμβιβάζονται - παίζουν ένα παιχνίδι για τη μισή ώρα και το άλλο για την άλλη μισή.
 - Συμφωνούν - παίζουν ένα από τα παιχνίδια.
 - Ζητάνε βοήθεια από κάποιον ενήλικα - ρωτάνε έναν φροντιστή/εκπαιδευτή τι πρέπει να κάνουν.
 - Κάνουν μια συμφωνία - παίζουν το ένα παιχνίδι σήμερα και το άλλο αύριο.

- Συζητήστε πότε θα χρησιμοποιούσατε κάθε μία από αυτές τις εναλλακτικές και γιατί εξυπηρετούν διαφορετικούς σκοπούς.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Έχετε υπόψη ότι τα παιδιά μπορεί να μην έχουν πάντα αυτές τις επιλογές εκτός του ΑΧΑΜ. Βεβαιωθείτε ότι ο ΑΧΑΜ είναι ένας ασφαλής χώρος για να εξασκηθούν σε αυτή τη στρατηγική.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Είναι σημαντικό να παρατηρείτε τα παιδιά ενώ χρησιμοποιούν αυτές τις εναλλακτικές για τις διαφωνίες, και να εντοπίζετε αν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο παιδί ή ομάδα παιδιών που λαμβάνει συνήθως τις αποφάσεις. Σε αυτή την περίπτωση, δώστε ευκαιρίες σε άλλα παιδιά στο μάθημά σας να αναλαμβάνουν εκείνα πρωτοβουλία.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν μία από τις εναλλακτικές για τις διαφωνίες και να ζωγραφίσουν μια εικόνα για το πότε θα τη χρησιμοποιούσαν.
- Αφού ζωγραφίσουν, ζητήστε τους να βρουν κάποιον συμμαθητή τους που να έχει επιλέξει κάποια άλλη εναλλακτική και να μοιραστούν τις ζωγραφιές τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Κάθε ζευγάρι αναφέρει τα όσα συζητήσε.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Επίλυση Συγκρούσεων | **Θέμα:** Εξεύρεση λύσεων | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά εντοπίζουν προσεγγίσεις για την επικοινωνιακή επίλυση συγκρούσεων (προσέγγιση 3 βημάτων: Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ).
- Βρίσκουν λύσεις για προβλήματα που παρουσιάζονται σε σενάρια.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα την επιλογή της σωστής εναλλακτικής.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Επαναλάβετε όσα μάθατε στα Μαθήματα 1 και 2 και εκτελέστε όλοι μαζί τις κινήσεις για την τεχνική Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ.
- Συζητήστε σε μικρές ομάδες για ποιον λόγο θα χρησιμοποιούσατε διαφορετικές εναλλακτικές για την επίλυση διαφορετικών συγκρούσεων.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Κολλήστε σε διαφορετικές μεριές της αίθουσας χαρτάκια με τις εναλλακτικές για την επίλυση συγκρούσεων τις οποίες σκέφτηκαν τα παιδιά στο Μάθημα 2. Συμπεριλάβετε τουλάχιστον τις ακόλουθες εναλλακτικές: Συμφωνούμε ότι διαφωνούμε· Συμβιβάζομαστε· Συμφωνούμε· Ζητάμε βοήθεια από κάποιον ενήλικα· Κάνουμε μια συμφωνία.
- Διαβάστε δυνατά τα σενάρια επίλυσης διαφωνιών που σκεφτήκατε την Εβδομάδα 26, Μάθημα 2 και ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν κάτω από τη ζωγραφιά με την εναλλακτική που θα επέλεγαν για το συγκεκριμένο σενάριο.
- Ζητήστε από τα παιδιά σε κάθε εναλλακτική λύση να εξηγήσουν για ποιον λόγο θα επέλεγαν τη συγκεκριμένη μέθοδο.
- Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα εξηγώντας πώς οι διαφορετικές εναλλακτικές λειτουργούν για τον κάθε άνθρωπο σε κάθε κατάσταση επίλυσης διαφωνίας.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Επαναλάβετε όσα διδάχτηκαν τα παιδιά όλη την εβδομάδα και απαντήστε σε τυχόν ερωτήσεις τους.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 28

Δεξιότητα: Επίλυση Συγκρούσεων



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 7, Εβδομάδα 28

334

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Επίλυση Συγκρούσεων | **Θέμα:** Εφαρμογή συμπεριφορών επίλυσης συγκρούσεων |

Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά μαθαίνουν να επιλέγουν κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων.
- Κατανοούν ότι υπάρχουν λύσεις από τις οποίες βγαίνουν όλοι κερδισμένοι.
- Προσδιορίζουν και διαφοροποιούν επιλογές όπως το μοίρασμα, η ανταλλαγή και η εναλλαγή ως δίκαιες λύσεις, όταν δύο παιδιά θέλουν να παίξουν με το ίδιο παιχνίδι.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα την εξεύρεση λύσεων επωφελών για όλους.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να ξαναθυμηθούν όσα έμαθαν τις 2 τελευταίες εβδομάδες.
- Επαναλάβετε όλοι μαζί τις κινήσεις για την τεχνική Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ.
- Επαναλάβετε τις εναλλακτικές λύσεις για τις διαφωνίες (από την Εβδομάδα 27, Μάθημα 2).
- Εξηγήστε ότι μερικές φορές, παρόλο που θέλουμε να επιλέξουμε εναλλακτικές λύσεις για τις διαφωνίες, οι διαφωνίες τελικά προκύπτουν και πρέπει να επιλυθούν.
- Ρωτήστε τα παιδιά ποιο αποτέλεσμα θέλουν να επικρατήσει όταν βρίσκονται αντιμέτωπα με μια διαφωνία. Κατευθύνετε τα παιδιά να πουν ότι θέλουν να κερδίζουν.
- Εξηγήστε ότι μια λύση επωφελής για όλους είναι όταν και οι δύο πλευρές κερδίζουν, αλλά και οι δύο πρέπει να κάνουν κάποιου είδους συμβιβασμό.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Όταν εξηγείτε αυτή την άσκηση, να θυμάστε ότι υπάρχουν παιδιά από περιθωριοποιημένες ομάδες. Μπορεί να μην έχουν ποτέ ευκαιρία να επιλύσουν διαφωνίες εκτός του ΑΧΑΜ. Δείξτε ιδιαίτερη ευαισθησία σε αυτές τις υφιστάμενες άδικες σχέσεις, ώστε να διασφαλίσετε ότι δεν αναπαράγονται στην τάξη.

- Εξηγήστε ότι η τεχνική Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ περιλαμβάνει βήματα που μας βοηθούν να εντοπίζουμε την καλύτερη και πιο επωφελή για όλους λύση.
 - ΣΤΑΜΑΤΩ
 - **Δεν κάνω καμία ενέργεια**
 - ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ
 - **Ορίζω** το πρόβλημα
 - **Σκέφτομαι** λύσεις που ικανοποιούν όλους
 - **Επιλέγω** την καλύτερη λύση
 - ΕΝΕΡΓΩ
 - **Υλοποιώ** τη λύση
- Ζητήστε από τα παιδιά να παίξουν το παιχνίδι Σκέφτομαι- Συνεργάζομαι- Μοιράζομαι και να σκεφτούν επωφελείς για όλους τρόπους επίλυσης μιας διαφωνίας που μόλις προέκυψε — αυτό είναι το βήμα της **εξεύρεσης** λύσεων.
- Όταν όλα τα παιδιά μοιραστούν με την υπόλοιπη τάξη τις ιδέες τους, γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά έχουν αναφέρει λύσεις όπως «μοιράζομαι», «ανταλλάζω» και «παίζω με τη σειρά».

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από κάθε παιδί να γράψει ή να ζωγραφίσει ένα σενάριο σύγκρουσης σε ένα χαρτάκι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.



- Μαζέψτε τα χαρτάκια με τα σενάρια σύγκρουσης και βάλτε τα σε ένα καπέλο.
- Κάθε παιδί θα πρέπει να επιλέξει ένα σενάριο από το καπέλο, και να **προσδιορίσει** ποιο πιστεύει ότι είναι το πρόβλημα στην υπόλοιπη τάξη (ή σε μια μικρή ομάδα, ανάλογα με τον χρόνο που έχετε και τις προτιμήσεις των παιδιών).
- Εξηγήστε ότι τώρα θα **επιλέξουν** με ποιον τρόπο θα επιλύσουν τη συγκεκριμένη διαφωνία στο σενάριό τους, χρησιμοποιώντας τη λίστα λύσεων που φτιάξατε στο βήμα «Παρουσίαση».
- Αφού παίξουν όλα τα παιδιά, διαβάστε κάθε τρόπο επίλυσης μιας διαφωνίας και τη λίστα σεναρίων συγκρούσεων στα οποία θα μπορούσε να εφαρμοστεί.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Κατευθύνετε μια συζήτηση με θέμα το για ποιον λόγο τα παιδιά επέλεξαν διαφορετικούς τρόπους επίλυσης μιας διαφωνίας.
- Εξηγήστε ότι κάθε διαφωνία έχει διαφορετική κατάλληλη λύση.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Επίλυση Συγκρούσεων | **Θέμα:** Εφαρμογή συμπεριφορών επίλυσης συγκρούσεων |

Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά προσδιορίζουν δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στην επίλυση συγκρούσεων.
- Απολογούνται και προσφέρονται να επανορθώσουν.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τις δεξιότητες που απαιτούνται για την επίλυση προβλημάτων.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ανακεφαλαιώστε τι έμαθαν τα παιδιά στο Μάθημα 1.
 - ΣΤΑΜΑΤΩ
 - Δεν κάνω καμία ενέργεια
 - ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ
 - Ορίζω το πρόβλημα
 - Σκέφτομαι λύσεις που ικανοποιούν όλους
 - Επιλέγω την καλύτερη λύση
 - ΕΝΕΡΓΩ
 - Υλοποιώ τη λύση
- Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν για 1-2 λεπτά για κάποια φορά που έλυσαν μια διαφωνία και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησαν για να το κάνουν.
- Ρωτήστε εν τάχει όλα τα παιδιά να αναφέρουν μία από τις δεξιότητες που χρησιμοποίησαν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Τα παιδιά μπορεί να αισθάνονται ότι δεν έχουν ποτέ την ευκαιρία να επιλύσουν μια διαφωνία στη ζωή τους, και οι διαφωνίες στην κοινότητά τους μπορεί να είναι πολύ σοβαρότερες από εκείνες που μπορούν να επιλύσουν.

Αν τα παιδιά δυσκολεύονται, ζητήστε τους να σκεφτούν κάποιες μικρές διαφορές που έχουν επιλύσει στην τάξη.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Συνοψίστε τις δεξιότητες που ανέφεραν τα παιδιά και εξηγήστε ότι όλες αυτές οι δεξιότητες, αλλά και πολλές άλλες, χρησιμοποιούνται στην επίλυση διαφορών.
- Εξηγήστε ότι για να χρησιμοποιήσουν αυτές τις δεξιότητες για να επιλύσουν τη διαφωνία, πρέπει πρώτα να «κοιτάζουν» προσεκτικά και να «ακούσουν» το άλλο εμπλεκόμενο πρόσωπο και το πώς έχει η κατάσταση.
- Εξηγήστε ότι αφού κοιτάξετε και ακούσετε την κατάσταση, ένα μέρος της επίλυσης της σύγκρουσης είναι να αναγνωρίζουμε το λάθος μας και να ζητάμε συγγνώμη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Μπορεί να υπάρχουν άδικες σχέσεις μεταξύ παιδιών λόγω του χαρακτήρα τους ή του διαφορετικού υπόβαθρού τους. Βεβαιωθείτε ότι και τα δύο παιδιά σε κάθε ζευγάρι εξασκούνται στο πώς ζητάμε συγγνώμη.

- Παρουσιάστε στην τάξη πώς το κάνουμε λέγοντας «Συγγνώμη που...»
- Ζητήστε από δύο εθελοντές να κάνουν μια παρουσίαση στην τάξη. Πείτε και στα δύο παιδιά ότι θα πρέπει να προσποιηθούν ότι και οι δύο θέλουν να παίξουν με το ίδιο παιχνίδι. Το ένα παιδί παίζει με αυτό, και το άλλο θα ήθελε να παίξει και αυτό. Θα πρέπει να παραστήσουν ότι κοιτάζουν και ακούνε το ένα το άλλο. Μετά, θα πρέπει να απολογηθούν, το καθένα με τη σειρά του.
- Ευχαριστήστε τους εθελοντές και ρωτήστε την τάξη τότε είδαν τα παιδιά να «κοιτάζουν», να «ακούνε» και να απολογούνται.
- Αφού οι 2 εθελοντές παρουσιάσουν τη δραστηριότητα, η υπόλοιπη τάξη θα πρέπει να χωριστεί σε ζευγάρια και να εξασκηθεί στο πώς κοιτάμε και ακούμε τον συνομιλητή μας.



ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να πουν στην υπόλοιπη τάξη πώς ένιωσαν όταν κοίταζαν, άκουγαν και απολογούνταν στον συνομιλητή τους.
- Αναθέστε στα παιδιά ως εργασία για το σπίτι να προσπαθήσουν να χρησιμοποιήσουν τις τεχνικές «κοιτάω και ακούω» και Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ σε κάποιο πρόβλημα που ανακύπτει. Θα παρουσιάσουν αυτή την εργασία για το σπίτι στο Μάθημα 3.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Επίλυση Συγκρούσεων | **Θέμα:** Εφαρμογή συμπεριφορών επίλυσης συγκρούσεων |

Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά εφαρμόζουν τα βήματα επίλυσης προβλημάτων σε περιπτώσεις συγκρούσεων μεταξύ συνομηλίκων τους.
- Παρουσιάζουν τρόπους επίλυσης συγκρούσεων.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τα βήματα που απαιτούνται για την επίλυση προβλημάτων.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Επαναλάβετε όλη τη διαδικασία επίλυσης διαφορών και τις δεξιότητες που απαιτούνται από τα Μαθήματα 1 και 2.
- Εξηγήστε ότι όταν μιλάμε σε μια κατάσταση διαφωνίας, είναι πιο αποτελεσματικό να χρησιμοποιούμε προτάσεις με το «εγώ» και όχι με το «εσείς». Υπενθυμίστε στα παιδιά τις επιπτώσεις των δηλώσεων κατηγορίας από την Εβδομάδα 26, Μάθημα 3.
- Παρουσιάστε ένα παράδειγμα όπου χρησιμοποιείτε τη λέξη «εγώ» σε μια διαφωνία. Για παράδειγμα, «Αν η φίλη μου κι εγώ, θέλουμε και οι δύο να παίξουμε με το ίδιο παιχνίδι, και εκείνη έχει το παιχνίδι αλλά δεν το δίνει και σε μένα, θα μπορούσα να της πω «Θα ήθελα να παίξω και εγώ με το παιχνίδι. Στεναχωριέμαι που δεν μπορώ να παίξω με το παιχνίδι σήμερα.»
- Ρωτήστε τα παιδιά γιατί πιστεύουν ότι οι προτάσεις με το «εγώ» είναι πιο αποτελεσματικές.
- Ζητήστε από τα παιδιά να χωριστούν σε ζευγάρια και να εξασκηθούν σε προτάσεις όπου χρησιμοποιούν τη λέξη «εγώ».

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (18 ΛΕΠΤΑ)

- Σε μικρές ομάδες, τα παιδιά αποφασίζουν ένα κοινό σενάριο διαφοράς που έχουν βιώσει όλα.

- Όση ώρα σκέφτονται, γράψτε στον πίνακα ή ζωγραφίστε σε χαρτάκια σύμβολα και εικόνες που αντιστοιχούν σε κάθε βήμα.

- ΣΤΑΜΑΤΩ
— **Δεν κάνω καμία ενέργεια**
- ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ
— **Ορίζω** το πρόβλημα
— **Σκέφτομαι** λύσεις που ικανοποιούν όλους
— **Επιλέγω** την καλύτερη λύση
- ΕΝΕΡΓΩ
— **Υλοποιώ** τη λύση
- Κοιτάω και Ακούω
— Χρησιμοποιώ προτάσεις με το «εγώ», που δεν υποδηλώνουν κατηγορία
— Βρίσκω λύσεις επωφελείς για όλους
— Ζητάω συγγνώμη

- Εξηγήστε στις ομάδες ότι θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν τις οδηγίες που έμαθαν μέσα στην εβδομάδα, τις οποίες έχετε ήδη γράψει στον πίνακα, για να παίξουν ένα παιχνίδι ρόλων με θέμα την επίλυση μιας διαφωνίας.
- Δώστε μερικά λεπτά χρόνο στις ομάδες για να προετοιμάσουν τα παιχνίδια ρόλων τους.
- Κάθε ομάδα παρουσιάζει το παιχνίδι ρόλων της.
- Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, κάντε στα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις:
- Με ποιον τρόπο έλυσε η κάθε ομάδα τη διαφωνία;
- Ακολούθησαν τις οδηγίες που συζητήσατε μέσα στην εβδομάδα;
- Ποιο ήταν το αποτέλεσμα;

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (2 ΛΕΠΤΑ)

Κλείστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Εβδομάδα 29

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Νοητική
Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Σύνοψη Αξιολόγησης

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες |

Ηλικία: 6-11 ετών | **Θεματική ενότητα:** 7

Όλα τα μαθήματα πρέπει να ξεκινούν με μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας που είχε πραγματοποιηθεί προηγουμένως (στις εβδομάδες 2-28)

Οι εβδομάδες αξιολόγησης διαφέρουν από τις εβδομάδες διδασκαλίας. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να επιλέξουν από τις διάφορες δραστηριότητες ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης που ακολουθούν ή να επαναλάβουν δραστηριότητες εκμάθησης στόχων από προηγούμενες ενότητες, εάν τα παιδιά εξακολουθούν να δυσκολεύονται να επιτύχουν τους εν λόγω στόχους. Κάθε δραστηριότητα ανακεφαλαίωσης/αξιολόγησης έχει καθορισμένη διάρκεια και συγκεκριμένο μαθησιακό στόχο.

Δημιουργήστε και τηρήστε ένα φύλλο παρακολούθησης επίδοσης (δείτε υπόδειγμα στη σελίδα 162) για κάθε παιδί. Για κάθε δραστηριότητα αξιολόγησης, βαθμολογήστε την απόδοση του παιδιού με την κλίμακα που σας δίνεται. Ένα παράδειγμα κλίμακας μπορεί να είναι το εξής:

- Κλίμακα από το 1 έως το 5:
 - 1 = Μη ικανοποιητική επίδοση
 - 2 = Χρειάζεται βελτίωση
 - 3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες
 - 4 = Υπεράνω προσδοκιών
 - 5 = Εξαιρετική επίδοση
- Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες/Χρειάζεται βελτίωση
- Άλλη κλίμακα, όπως ορίζεται στη δραστηριότητα

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά εντοπίζουν προβλήματα και διαφωνίες που αντιμετωπίζουν συχνά συνομήλικοί τους.
- Χρησιμοποιούν λέξεις για να περιγράψουν προβλήματα που εντοπίζονται σε σενάρια.
- Παρουσιάζουν ένα πρόβλημα χωρίς να κατηγορούν κανέναν.
- Εντοπίζουν προσεγγίσεις για την εποικοδομητική επίλυση συγκρούσεων (προσέγγιση 3 βημάτων: Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ).
- Βρίσκουν λύσεις για προβλήματα που παρουσιάζονται σε σενάρια.
- Τα παιδιά προσδιορίζουν δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στην επίλυση συγκρούσεων.
- Απολογούνται και προσφέρονται να επανορθώσουν.
- Εφαρμόζουν τα βήματα επίλυσης προβλημάτων σε περιπτώσεις συγκρούσεων μεταξύ συνομηλίκων τους.
- Προσδιορίζουν και διαφοροποιούν επιλογές όπως το μοίρασμα, η ανταλλαγή και η εναλλαγή ως δίκαιες λύσεις, όταν δύο παιδιά θέλουν να παίξουν με το ίδιο παιχνίδι.



Δραστηριότητες αξιολόγησης

Οι 5 ερωτήσεις για την επίλυση συγκρούσεων

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Δεν έγραψε σωστά καμία από τις 5 ερωτήσεις.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Έγραψε σωστά 1 από τις 5 ερωτήσεις.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Έγραψε σωστά 2 ή 3 από τις 5 ερωτήσεις.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Έγραψε σωστά 4 από τις 5 ερωτήσεις.

5 = Εξαιρετική επίδοση Έγραψε σωστά και τις 5 ερωτήσεις.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Καταγραφή των 5 ερωτήσεων ως αιτίες της διαφωνίας.

| Χρόνος: 20 λεπτά

1. Σκεφτείτε μαζί με τα παιδιά συνηθισμένες διαφωνίες που προκύπτουν στη ζωή τους ή χρησιμοποιήστε τις διαφωνίες που έχετε ήδη σκεφτεί στην Εβδομάδα 26, Μάθημα 2.
2. Τα παιδιά θα πρέπει να γράψουν τις 5 ερωτήσεις που θα πρέπει να αναρωτηθούν όσον αφορά τη διαφωνία. Αν κάποια παιδιά δεν ξέρουν να γράφουν, ζητάτε από ένα από αυτά τα παιδιά κάθε φορά να σας λέει τις 5 ερωτήσεις, όση ώρα τα άλλα τις γράφουν.
3. Μαζέψτε τις απαντήσεις τους για να τις βαθμολογήσετε.
4. Γράψτε τις ερωτήσεις στον πίνακα:
 - **Ποιος** εμπλέκεται;
 - **Τι** συνέβη;
 - **Πού** συνέβη;
 - **Πότε** συνέβη;
 - **Γιατί** συνέβη;
5. Επαναλάβετε αυτές τις ερωτήσεις. Ζητήστε από τα παιδιά να μιλήσουν σε κάποιον συμμαθητή τους για μια διαφωνία που είχαν και να κάνουν τις 5 ερωτήσεις για το συμβάν.
6. Σε μικρές ομάδες, ζητήστε από τα παιδιά να παρουσιάσουν σενάρια από τη λίστα των συνηθισμένων διαφωνιών, και μετά ανακεφαλαιώστε όλοι μαζί το σενάριο χρησιμοποιώντας τις 5 ερωτήσεις.
7. Καθώς παρουσιάζουν την ιστορία τους, μπορείτε να τα διακόψετε στο σημείο όπου προκύπτει η διαφωνία και να ρωτήσετε την υπόλοιπη τάξη τι συμβαίνει. Διαφορετικά, συνεχίστε με το παιχνίδι ρόλων μέχρι το τέλος του και κάντε μετά τις 5 ερωτήσεις.
8. Κατευθύνετε μια συζήτηση με βάση τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Πώς θα μπορούσε να έχει αποτραπεί αυτή η διαφωνία;

Τι θα κάνατε στην πραγματική ζωή;



Το παιχνίδι των κατηγοριών

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Καμία σωστή απάντηση.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Απάντησε σωστά στις μισές ερωτήσεις κατηγορίας/όχι κατηγορίας. Δεν έγραψε καμία δήλωση όχι κατηγορίας.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Απάντησε σωστά σε όλες τις ερωτήσεις κατηγορίας/όχι κατηγορίας και έγραψε 1 ή 2 δηλώσεις όχι κατηγορίας.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Απάντησε σωστά σε όλες τις ερωτήσεις κατηγορίας/όχι κατηγορίας και έγραψε τις περισσότερες δηλώσεις όχι κατηγορίας.

5 = Υπεράνω προσδοκιών Απάντησε σωστά σε όλες τις ερωτήσεις κατηγορίας/όχι κατηγορίας και έγραψε τις περισσότερες δηλώσεις όχι κατηγορίας.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Τα παιδιά παρουσιάζουν ένα πρόβλημα χωρίς να κατηγορούν κανέναν. | **Χρόνος:** 10 λεπτά

1. Διαβάστε/αναφέρετε αρκετές δηλώσεις οι οποίες είτε υποδηλώνουν είτε δεν υποδηλώνουν κατηγορία.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν πότε πιστεύουν ότι οι δηλώσεις υποδηλώνουν κατηγορία και πότε όχι. Ζητήστε τους να παραφράσουν την πρόταση ώστε να μην υποδηλώνει κατηγορία.
3. Αν τα παιδιά δεν ξέρουν να γράφουν, ζητήστε τους να σημειώνουν σε ένα χαρτί αν πιστεύουν ότι η δήλωση υποδήλωνε κατηγορία. Μετά, καλείτε τα ένα-ένα με τη σειρά για να σας πουν πώς θα άλλαζαν την πρόταση για να μην υποδηλώνει κατηγορία.
4. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω δηλώσεις ή προσαρμόστε τις ανάλογα με το πώς αρμόζει στο περιβάλλον σας. Προσθέστε περισσότερες δηλώσεις, όπως απαιτείται:
 - *Δεν μου δίνεις ποτέ το σχοινάκι σου.*
Απάντηση: κατηγορία
Δήλωση που δεν εκφράζει κατηγορία: Πρέπει να μοιραζόμαστε το σχοινάκι μας.
 - *Χάσαμε στον αγώνα ποδοσφαίρου.*
Απάντηση: όχι κατηγορία - παραμένουμε καθιστοί
 - *Μου πήρες τη θέση.*
Απάντηση: κατηγορία
Δήλωση που δεν εκφράζει κατηγορία: Θέλουμε να καθίσουμε στην ίδια θέση.
 - *Εκείνη φταίει που αργήσαμε.*
Απάντηση: κατηγορία
Δήλωση που δεν εκφράζει κατηγορία: Αργήσαμε.
 - *Πέσαμε ο ένας πάνω στον άλλο.*
Απάντηση: όχι κατηγορία - παραμένουμε καθιστοί
 - *Έχυσε το γάλα μου.*
Απάντηση: κατηγορία
Δήλωση που δεν εκφράζει κατηγορία: Το γάλα μου χύθηκε.
 - *Δεν έδιναν σε κανέναν άλλο την μπάλα.*
Απάντηση: κατηγορία
Δήλωση που δεν εκφράζει κατηγορία: Πρέπει όλοι να μοιραζόμαστε την μπάλα.



ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική

επίδοση Δεν έχει ζωγραφίσει κάποια εικόνα επίλυσης συγκρούσεων.

2 = Χρειάζεται βελτίωση

Ζωγραφίζει μια εικόνα που προσπαθεί, αλλά δεν αναπαριστά σωστά τις ενέργειες Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ.

3 = Ανταποκρίνεται στις

προσδοκίες Ζωγραφίζει μια εικόνα που αναπαριστά τις ενέργειες Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ

4 = Υπεράνω

προσδοκιών

Ζωγραφίζει μια εικόνα που αναπαριστά σωστά τις ενέργειες Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ, αλλά δεν είναι η καλύτερη εναλλακτική για τη διαφωνία.

5 = Εξαιρετική επίδοση

Ζωγραφίζει μια εικόνα που αναπαριστά σωστά τις ενέργειες Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ και μια εναλλακτική για τη διαφωνία.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Τα παιδιά εντοπίζουν προσεγγίσεις για την επικοινωνιακή επίλυση συγκρούσεων (προσέγγιση 3 βημάτων: Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ) **Χρόνος:** 20 λεπτά

1. Επαναλάβετε τις κινήσεις για κάθε βήμα. Για το «Σταματώ», φέρτε το χέρι σας μπροστά σας, με την παλάμη προς τα έξω, σαν να λέτε σε κάποιον να σταματήσει. Για το «Σκέφτομαι», φέρτε το δάχτυλό σας στο μέτωπό σας, σαν να σκέφτεστε. Για το «Ενεργώ», αρχίστε να περπατάτε επί τόπου.
2. Επαναλάβετε τις εναλλακτικές λύσεις για τις διαφωνίες που σκέφτηκαν τα παιδιά την Εβδομάδα 27, Μάθημα 2.
3. Τα παιδιά ζωγραφίζουν μια εικόνα για το πότε θα χρησιμοποιούσαν την τεχνική Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ και μια εναλλακτική για τη διαφωνία.
4. Αφού τα παιδιά ζωγραφίσουν, ζητήστε τους να βρουν κάποιον συμμαθητή τους που να έχει επιλέξει κάποια άλλη εναλλακτική και να μοιραστούν τις ζωγραφιές τους.
5. Τα ζευγάρια αναφέρουν σε όλη την υπόλοιπη τάξη τι συζήτησαν.

Σενάρια συγκρούσεων

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Ανταποκρίνεται στις

προσδοκίες

Τα παιδιά επιλέγουν εναλλακτικές που είναι κατάλληλες για το σενάριο διαφωνίας.

Χρειάζεται βελτίωση

Τα παιδιά επιλέγουν εναλλακτικές που δεν είναι κατάλληλες για το σενάριο διαφωνίας.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Τα παιδιά βρίσκουν λύσεις για προβλήματα που παρουσιάζονται σε σενάρια. | **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Κολλήστε σε διαφορετικές μεριές της αίθουσας χαρτάκια με τις εναλλακτικές για την επίλυση συγκρούσεων τις οποίες σκέφτηκαν τα παιδιά στο Μάθημα 2. Συμπεριλάβετε τουλάχιστον τις ακόλουθες εναλλακτικές: Συμφωνούμε ότι διαφωνούμε· Συμβιβάζομαστε· Συμφωνούμε· Ζητάμε βοήθεια από κάποιον ενήλικα· Κάνουμε μια συμφωνία.
2. Διαβάστε δυνατά τα σενάρια επίλυσης διαφωνιών που σκεφτήκατε την Εβδομάδα 26, Μάθημα 2 και ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν κάτω από τη ζωγραφιά με την εναλλακτική που θα επέλεγαν για το συγκεκριμένο σενάριο.
3. Ζητήστε από τα παιδιά σε κάθε εναλλακτική λύση να εξηγήσουν για ποιον λόγο θα επέλεγαν τη συγκεκριμένη μέθοδο.
4. Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα εξηγώντας πώς οι διαφορετικές εναλλακτικές λειτουργούν για τον κάθε άνθρωπο σε κάθε κατάσταση επίλυσης διαφωνίας.



Κοιτάω και Ακούω

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Τα παιδιά παρουσιάζουν πώς κοιτάζουν και πώς ακούνε την κατάσταση.

Χρειάζεται βελτίωση

Τα παιδιά δεν είναι σε θέση να κοιτάζουν και να ακούσουν στην παρουσίασή τους.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Τα παιδιά απολογούνται και προσφέρονται να επανορθώσουν | Χρόνος: 15 λεπτά

1. Επαναλάβετε τις δεξιότητες που απαιτούνται για την επίλυση μιας διαφωνίας. Μην παραλείψετε να ξεκινήσετε «κοιτάζοντας» και «ακούγοντας» το άλλο εμπλεκόμενο πρόσωπο και το πώς έχει η κατάσταση και να αναγνωρίσετε το λάθος σας και να ζητήσετε συγγνώμη.
2. Σε ζευγάρια, τα παιδιά εξασκούνται χρησιμοποιώντας τις δεξιότητες.
3. Θα πρέπει να σκεφτούν ένα σενάριο όπου θα έπρεπε να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητές τους.
4. Θα πρέπει να παραστήσουν ότι κοιτάζουν και ακούνε το ένα το άλλο. Μετά, θα πρέπει να απολογηθούν, το καθένα με τη σειρά του.
5. Σε ζευγάρια, τα παιδιά θα πρέπει να παρουσιάσουν το σενάριό τους στον εκπαιδευτή.
6. Ζητήστε από τα παιδιά να πουν στην υπόλοιπη τάξη πώς ένιωσαν όταν κοίταζαν, άκουγαν και απολογούνταν στον συνομιλητή τους.



Παιχνίδι ρόλων για την επίλυση συγκρούσεων

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική

επίδοση Στα παιχνίδια ρόλων χρησιμοποιήθηκαν λιγότερες από 2 από τις 9 στρατηγικές και βήματα που περιγράφονται στον πίνακα.

2 = Χρειάζεται βελτίωση

Στα παιχνίδια ρόλων χρησιμοποιήθηκαν 2 ή περισσότερες από τις 9 στρατηγικές και βήματα που περιγράφονται στον πίνακα.

3 = Ανταποκρίνεται

στις προσδοκίες

Στα παιχνίδια ρόλων χρησιμοποιήθηκαν 5 ή 6 από τις 9 στρατηγικές και βήματα που περιγράφονται στον πίνακα.

4 = Υπεράνω

προσδοκιών Στα παιχνίδια ρόλων χρησιμοποιήθηκαν 7 ή 8 από τις 9 στρατηγικές και βήματα που περιγράφονται στον πίνακα.

5 = Εξαιρετική επίδοση

Στα παιχνίδια ρόλων χρησιμοποιήθηκαν και οι 9 στρατηγικές και βήματα που περιγράφονται στον πίνακα.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Τα παιδιά εφαρμόζουν τα βήματα επίλυσης προβλημάτων σε περιπτώσεις συγκρούσεων μεταξύ συνομηλίκων τους. |

Χρόνος: 20 λεπτά

1. Σε μικρές ομάδες, τα παιδιά αποφασίζουν ένα κοινό σενάριο διαφοράς που έχουν βιώσει όλα.
2. Όση ώρα γράφουν τα παιδιά, γράψτε στον πίνακα:
 - ΣΤΑΜΑΤΩ
— Δεν κάνω καμία ενέργεια(1)
 - ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ
— Ορίζω το πρόβλημα (2)
— Σκέφτομαι λύσεις που ικανοποιούν όλους (3)
— Επιλέγω την καλύτερη λύση (4)
 - ΕΝΕΡΓΩ
— Υλοποιώ τη λύση (5)
— Κοιτάω και Ακούω (6)
— Χρησιμοποιώ προτάσεις με το «εγώ», που δεν υποδηλώνουν κατηγορία (7)
— Βρίσκω λύσεις επωφελείς για όλους (8)
— Ζητάω συγγνώμη (9)
3. Εξηγήστε στις ομάδες ότι θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν τις οδηγίες που έμαθαν μέσα στην εβδομάδα, τις οποίες έχετε ήδη γράψει στον πίνακα, για να παίξουν ένα παιχνίδι ρόλων με θέμα την επίλυση μιας διαφωνίας.
4. Δώστε μερικά λεπτά χρόνο στις ομάδες για να προετοιμάσουν τα παιχνίδια ρόλων τους.
5. Κάθε ομάδα παρουσιάζει το παιχνίδι ρόλων της.
6. Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, κάντε στα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Με ποιον τρόπο έλυσε η κάθε ομάδα τη διαφωνία;
 - Ακολούθησαν τις οδηγίες που συζητήσατε μέσα στην εβδομάδα;
 - Ποιο ήταν το αποτέλεσμα;



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 30

Δεξιότητα: Επιμονή



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 8, Εβδομάδα 30

347

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Επιμονή | Θέμα: Θετική αυτοαντίληψη | Ηλικία: Β

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά αναπτύσσουν την αίσθηση του ανήκειν.
- Περιγράφουν τον εαυτό τους χρησιμοποιώντας διάφορα βασικά χαρακτηριστικά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα το να είμαι υπερήφανος για αυτό που είμαι.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Ξεκινήστε το μάθημα λέγοντας ότι όλοι μας έχουμε κάποια πράγματα στα οποία είμαστε καλοί και κάποια πράγματα για τα οποία θα πρέπει να είμαστε υπερήφανοι.
- Ζητήστε από μερικά παιδιά να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους για τι νιώθουν υπερήφανοι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Τα παιδιά μπορεί να δυσκολεύονται να μοιραστούν με τους άλλους κάτι στο οποίο είναι καλοί, ιδίως αν είναι ντροπαλά ή αγχωμένα. Σε αυτή την περίπτωση, θα πρέπει να πείτε εσείς κάποιο στοιχείο για το παιδί, για το οποίο εσείς είστε περήφανοι για αυτό.

- Όλα τα παιδιά ζωγραφίζουν τον εαυτό τους, και συμπεριλαμβάνουν τα εξής:
 - Κάτι που τους αρέσει.
 - Κάτι για το οποίο αισθάνονται περήφανα.
 - Κάτι στο οποίο θα ήθελαν να βελτιωθούν.
 - Κάτι το οποίο ελπίζουν να συμβεί στο μέλλον.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν τη ζωγραφιά τους στην τάξη, και να εξηγήσουν κάθε ένα από τα 4 στοιχεία, περιγράφοντας «Ποιος είμαι;» χρησιμοποιώντας 5 ή περισσότερες περιγραφικές λέξεις.
- Δώστε ένα παράδειγμα πριν χωρίσετε τα παιδιά σε ζευγάρια.
Για παράδειγμα:
 - Στη ζωγραφιά μου ζωγράφισα ότι μου αρέσει να βλέπω το ηλιοβασίλεμα. Είμαι περήφανος που πηγαίνω σχολείο.
Θα ήθελα να είμαι καλύτερος σε ένα παιχνίδι. Στο μέλλον, εύχομαι να πάω στο πανεπιστήμιο.»
 - «Ποιος είμαι; Είμαι δάσκαλος, είμαι ευγενικός, είμαι φίλος, είμαι αξιόπιστος, είμαι έξυπνος.»

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο.
- Θα παίξουν το «Παιχνίδι των φιλοφρονήσεων». Όταν ρίχνουν την μπάλα, θα πρέπει να λένε κάτι θετικό για τον εαυτό τους. Όταν πιάνουν την μπάλα, θα πρέπει να λένε κάτι θετικό για το παιδί που τους πέταξε την μπάλα.
- Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλα τα παιδιά επαινέσουν τον εαυτό τους και κάποιον άλλο.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Επιμονή | Θέμα: Θετική αυτοαντίληψη | Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά δείχνουν ενθουσιασμό και περιέργεια ως μαθητές
- Αυτοπροσδιορίζονται ως μαθητές

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

- Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα το ότι είμαστε μαθητές.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Ρωτήστε τα παιδιά «Ποιος είναι μαθητής;»
- Γράψτε «Ποιος είναι μαθητής;» στον πίνακα και προσθέστε από κάτω τις απαντήσεις των παιδιών.
- Συνοψίστε όλες τις απαντήσεις τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν τα παιδιά δεν ξέρουν να διαβάζουν, ζωγραφίστε έναν μαθητή στον πίνακα.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Κολλήστε χαρτάκια «Συμφωνώ» και «Διαφωνώ» σε αντίθετες πλευρές της αίθουσας για να παίξετε το «Συμφωνώ/Διαφωνώ».
- Τα παιδιά σηκώνονται και πηγαίνουν στην πλευρά «Συμφωνώ» αν συμφωνούν με την πρόταση ή στην πλευρά «Διαφωνώ» αν διαφωνούν με την πρόταση.
- Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω προτάσεις ως παράδειγμα, αλλά προσθέστε περισσότερες ανάλογα με το περιβάλλον σας και τις εμπειρίες των παιδιών:
 - Είναι σημαντικό να μαθαίνουμε.
 - Οι μαθητές είναι χρήσιμοι στην κοινωνία.
 - Θέλω να μαθαίνω.
 - Όλοι μας μπορούμε να είμαστε μαθητές, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, τη θρησκεία, την εθνικότητα ή την υπηκοότητα.
 - Είμαι μαθητής.
- Έπειτα από κάθε δήλωση, ζητήστε από ένα παιδί από την πλευρά «Συμφωνώ» και από ένα από την πλευρά «Διαφωνώ» να αναφέρουν για ποιον λόγο επέλεξαν τη συγκεκριμένη απάντηση.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (8 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να χωριστούν σε ζευγάρια και να παίξουν το παιχνίδι Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι με θέμα κάποια φορά που ένιωσαν μαθητές και κάποια προσδοκία τους ως μαθητές.
- Αφού συζητήσουν τα ζευγάρια, ζητήστε τους να μοιραστούν τις σκέψεις τους με όλη την τάξη.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Επιμονή | Θέμα: Θετική αυτοαντίληψη | Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά αντιλαμβάνονται τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες τους.
- Επιδεικνύουν αισιοδοξία και θετική αυτοαντίληψη

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τα δυνατά σημεία και την υπέρβαση των δυσκολιών.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Σχεδιάστε ένα σύμβολο συν (+) και ένα πλην (-) στον πίνακα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Τα σύμβολα αυτά μπορεί να έχουν διαφορετική ερμηνεία στη χώρα σας. Σε αυτή την περίπτωση, αντικαταστήστε τα με πιο κατάλληλα σύμβολα.

- Ρωτήστε τα παιδιά τι πιστεύουν ότι σημαίνουν αυτά τα σύμβολα.
- Εξηγήστε ότι όλοι μας έχουμε πράγματα στα οποία είμαστε καλοί (τα συν μας) και πράγματα που θέλουμε να βελτιώσουμε (τα πλην μας).
- Δώστε ένα δικό σας παράδειγμα. Για παράδειγμα, «Είμαι καλή στο να ακούω τους φίλους μου, αλλά θυμώνω όταν οι άλλοι δεν με ακούνε.»
- Ζητήστε από τα παιδιά να σας δώσουν μερικά παραδείγματα με δικά τους συν και πλην.
- Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να σκεφτούν μια λίστα με τα «συν» και μια με τα «πλην» τους. Μπορούν να γράψουν τις απαντήσεις τους ή να ζωγραφίσουν σχετικές εικόνες.

- Αν μπορούν, ζητήστε από τα παιδιά να σκίσουν ή να κόψουν κάθε «πλην» και «συν» σε ξεχωριστά κομμάτια.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Τα παιδιά μπορεί να δυσκολεύονται να προσδιορίσουν τα πράγματα στα οποία είναι καλά και αυτά στα οποία δεν είναι τόσο καλά. Μπορεί να χρειάζεται να τα βοηθήσετε, κάνοντας τους ενθαρρυντικές ερωτήσεις, όπως «Για ποια πράγματα είσαι υπερήφανος/η; Τι θα ήθελες να βελτιώσεις;»

Αν τα παιδιά αρχίσουν να χρησιμοποιούν τα πλην (-) άλλων παιδιών για να κοροϊδέσουν ή να ειρωνευτούν τους συμμαθητές τους, είναι σημαντικό να τα σταματήσετε αμέσως και να υπενθυμίσετε στα παιδιά ότι όλοι έχουμε μειονεκτήματα. Αν τα παιδιά συνεχίσουν, εφαρμόστε τις τεχνικές διαχείρισης τάξης.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από όλα τα παιδιά να ανακεφαλαιώσουν τα συν και τα πλην.
- Διαβάστε δυνατά τα πλην ένα-ένα και ζητήστε από τα παιδιά να σηκωθούν όρθια αν πιστεύουν ότι κάποιο από αυτά το περιγράφει. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία για να συν.
- Εξηγήστε ότι μερικές φορές τα δυνατά μας σημεία, τα συν μπορούν να υπερνικήσουν τις αδυναμίες μας, τα πλην.
- Διαβάστε τα πλην.
- Ρωτήστε τα παιδιά ποιο πλην μπορεί να αντισταθμίσει το κάθε πλην. Αν κανένα από τα πλην δεν μπορεί να αντισταθμίσει κάποιο πλην, ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν ένα πλην που θα μπορούσε.
- Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, κάθε πλην θα πρέπει να συνοδεύεται από ένα συν που το εξισορροπεί.



ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά είτε να συζητήσουν με έναν συμμαθητή τους ή να ζωγραφίσουν, ανάλογα με την προτίμησή τους, πώς τα δυνατά τους σημεία (συν) είναι σημαντικότερα από τις αδυναμίες τους (πλην).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν

ένα παιδί δεν μπορεί να παίξει το παιχνίδι εξαιτίας κάποιας αναπηρίας, προσαρμόστε το αναλόγως. Για παράδειγμα, εάν υπάρχει σωματική αναπηρία, τα παιδιά μπορούν να επικοινωνήσουν μεταξύ τους προφορικά.

- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 31

Δεξιότητα: Επιμονή



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 8, Εβδομάδα 31

352

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Επιμονή | **Θέμα:** Θέσπιση προσωπικών και σχολικών στόχων | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατανοούν πόσο σημαντικό είναι να έχουμε φίλους.
- Περιγράφουν για ποιον λόγο η μάθηση είναι σημαντική στο να βοηθάει τα παιδιά να επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους.
- Κατανοούν ότι χρειάζεται δράση για να επιτύχουμε τους στόχους μας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με αφορά την ανάληψη δράσης για την επίτευξη ενός στόχου.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (17 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν 2 λόγους για τους οποίους η μάθηση μπορεί να τους βοηθήσει να επιτύχουν προσωπικούς στόχους.
- Πείτε ή διαβάστε μια ιστορία για ένα παιδί που θέτει έναν στόχο. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε και να χρησιμοποιήσετε την παρακάτω ιστορία:

Η Λυδία πηγαίνει τετάρτη δημοτικού. Της αρέσει το σχολείο, αλλά δυσκολεύεται στα μαθηματικά. Παρόλο που προσέχει στο μάθημα και διαβάζει, δεν πήρε καλό βαθμό στο διαγώνισμα μαθηματικών. Αποφάσισε ότι ο στόχος της είναι να πάρει καλύτερο βαθμό στο επόμενο διαγώνισμα ώστε να μπορέσει να προχωρήσει στα μαθηματικά στο επόμενο επίπεδο.

Η Λυδία συνέχισε να προσέχει στην τάξη και να διαβάζει, αλλά ήξερε ότι θα πρέπει να προσθέσει περισσότερα βήματα προκειμένου να επιτύχει στον στόχο που έθεσε να πάρει καλύτερο βαθμό στο επόμενο διαγώνισμα μαθηματικών.

- Ζητήστε από τα παιδιά να ανταλλάξουν ιδέες σχετικά με τα βήματα που θα μπορούσε να κάνει η Λυδία για να επιτύχει τον στόχο της.
- Ολοκληρώστε την ιστορία για το πώς θα μπορούσε να επιτύχει τον στόχο της. Για παράδειγμα,

Η Λυδία ήξερε ότι πρέπει να κάνει κάτι παραπάνω από το να προσέχει στο μάθημα και να διαβάζει στο σπίτι. Έπρεπε να κάνει ένα σχέδιο. Έτσι, η Λυδία ζήτησε βοήθεια από τον δάσκαλό της και σκέφτηκαν μαζί ένα σχέδιο που θα τη βοηθήσει να πάρει καλό βαθμό στο επόμενο διαγώνισμα μαθηματικών. Κάθε μέρα, η Λυδία και ο δάσκαλος συζητούσαν για 5 λεπτά μετά το μάθημα για να διασφαλίζουν ότι ακολουθεί το σχέδιο. Σαν πρώτο βήμα, άρχισε να σημειώνει κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Έκανε ερωτήσεις στον δάσκαλο όποτε δεν καταλάβαινε κάτι.

Η μεγαλύτερή της αδερφή της έδωσε ένα παλιό βιβλίο μαθηματικών για να λύνει επιπλέον ασκήσεις για 20 λεπτά κάθε βράδυ. Η Λυδία ζήτησε από τη μητέρα της να την χρονομετρήσει για να κάνει εξάσκηση στο διαγώνισμα υπό πίεση. Έγραφε τεστ εξάσκησης μία φορά την εβδομάδα. Όταν ήρθε η ώρα για το επόμενο διαγώνισμα μαθηματικών περίπου 4 εβδομάδες αργότερα, η Λυδία αισθανόταν έτοιμη και σίγουρη για τις γνώσεις της στα θέματα του διαγωνίσματος. Ολοκλήρωσε το διαγώνισμα πολύ γρήγορα. Στη συνέχεια, χρησιμοποίησε τον χρόνο που της είχε απομείνει για να ελέγξει ξανά τις απαντήσεις της. Όταν η Λυδία παρέδωσε στον δάσκαλο το διαγώνισμά της, ήξερε ότι έχει γράψει καλά. Την επόμενη μέρα, η Λυδία έμαθε τον βαθμό της - 93 τοις εκατό! Είχε επιτύχει τον στόχο της.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από όλα τα παιδιά να σκεφτούν έναν μαθησιακό/σχολικό στόχο που θα ήθελαν να επιτύχουν. Εξηγήστε ότι οι στόχοι τους θα πρέπει να είναι συγκεκριμένοι, εφικτοί και χρονικά περιορισμένοι (εντός ορισμένου χρονοδιαγράμματος).



- Δώστε στα παιδιά ένα λεπτό να σκεφτούν σιωπηλά.
- Τα παιδιά θα πρέπει να βρουν έναν συμμαθητή τους που έθεσε έναν παρόμοιο στόχο. Δώστε τους ένα παράδειγμα του τι σημαίνει παρόμοιος στόχος. Για παράδειγμα, «Αν ο στόχος μου είναι να συγκεντρωθώ και να ολοκληρώσω το διάβασμά μου χωρίς να αποσπάται η προσοχή μου, θα μπορούσα να συνεργαστώ με έναν συμμαθητή μου που είχε έναν στόχο συγκέντρωσης - όπως την ενεργητική ακρόαση και την κατανόηση των οδηγιών στη τάξη.
- Τα παιδιά μοιράζονται τους στόχους τους με τον συμμαθητή τους.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Συγκεντρώστε ξανά όλα τα παιδιά.
- Κάθε παιδί θα πρέπει να παρουσιάσει τον στόχο του συμμαθητή του.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Επιμονή | **Θέμα:** Θέσπιση προσωπικών και σχολικών στόχων | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατανοούν πόσο σημαντικό είναι να έχουμε φίλους.
- Περιγράφουν τα μελλοντικά τους όνειρα και φιλοδοξίες.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας ότι πρέπει να σκεφτόμαστε σε μεγαλύτερη κλίμακα όταν θέτουμε στόχους.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

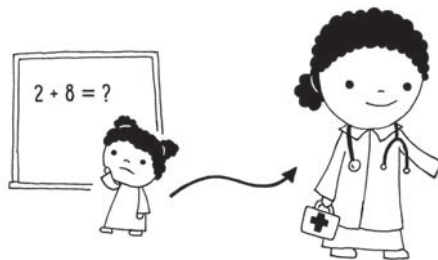
- Εισάγετε την ιδέα ότι οι άνθρωποι έχουν ελπίδες και όνειρα για το μέλλον. Εξετάστε την ιδέα να μοιραστείτε με τα παιδιά μια προσωπική ιστορία, ή μια ιστορία που γνωρίζουν για κάποιον που έχει ένα όνειρο. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε και να χρησιμοποιήσετε την παρακάτω ιστορία - Όταν ήμουν παιδί, μου άρεσε πολύ να μαθαίνω καινούργια πράγματα. Ήξερα ότι το μόνο που ήθελα να κάνω στη ζωή μου ήταν να διδάσκω. Επομένως, έκανα τα πάντα για να ολοκληρώσω την εκπαίδευσή μου ώστε να μεγαλώσω και να γίνω δάσκαλος/δασκάλα.
Σπούδασα για να μπορέσω να γίνω δάσκαλος/δασκάλα και διάβαζα πολύ σκληρά στο σχολείο για να μπορέσω να πραγματοποιήσω το όνειρό μου.
- Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο.
- Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν σιωπηλά τι θέλουν να γίνουν όταν μεγαλώσουν, χωρίς να το πουν σε κανέναν.
- Κάθε παιδί θα πρέπει να αναπαραστήσει αυτό που θέλει να γίνει όταν μεγαλώσει και η υπόλοιπη τάξη θα πρέπει να μαντέψει.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Τα παιδιά που αισθάνονται αναστάτωση λόγω γεγονότων του παρελθόντος και του παρόντος τους ενδέχεται να δυσκολευτούν να κάνουν όνειρα για το μέλλον. Επιπλέον, κάποιοι στόχοι μπορεί να σχετίζονται με αυτές τις εμπειρίες. Για παράδειγμα, «Το μόνο που θέλω είναι να φύγω από τον καταυλισμό των προσφύγων και να επιστρέψω στο σπίτι μου», το οποίο μπορεί να

προκαλέσει περισσότερη αναστάτωση. Λάβετε υπόψη σας το παραπάνω και αν τα παιδιά αισθανθούν άγχος, θα μπορούσατε να τους δώσετε μερικές ιδέες, για παράδειγμα «Ποιος θέλει να γίνει όταν μεγαλώσει;» Αν οι σκέψεις για το μέλλον προκαλούν άγχος, θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να αντιδράσετε κατάλληλα.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Τα παιδιά θα ζωγραφίσουν ατομικά αυτό που είναι τώρα και αυτό που θέλουν να γίνουν όταν μεγαλώσουν, με συσχετισμούς που δείχνουν τις αλλαγές μεταξύ των δύο.
- Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να ζωγραφίσουν ένα κοντό παιδάκι που τώρα δυσκολεύεται στα μαθηματικά και έναν ψηλό ενήλικο που στο μέλλον έχει γίνει γιατρός. Το βέλος μεταξύ των δύο θα δείχνει ότι το παιδάκι ψήλωσε και διάβαζε πολύ.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί βοηθήσει.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Αφού τα παιδιά ολοκληρώσουν τις ζωγραφιές τους, ζητήστε από όλα τα παιδιά να τις παρουσιάσουν στους συμμαθητές τους.
- Μαζέψτε τις ζωγραφιές για το επόμενο μάθημα.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 8, Εβδομάδα 31

355

Μάθημα 3

Δεξιότητα: Επιμονή | **Θέμα:** Θέσπιση προσωπικών και σχολικών στόχων | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατανοούν πόσο σημαντικό είναι να θέτουμε στόχους.
- Παρουσιάζουν τα βήματα προς την επίτευξη ενός στόχου.
- Θέτουν προσωπικούς και σχολικούς στόχους.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας τη θέσπιση στόχων.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Εισάγετε το θέμα - σήμερα τα παιδιά θα μάθουν πώς να πραγματοποιούν τα όνειρά τους.
- Ζητήστε από τα παιδιά να εφαρμόσουν το τρίπτυχο Σκέφτομαι-Συnergάζομαι-Μοιράζομαι και να συζητήσουν τι δεξιότητες χρειάζονται για να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους.
- Ζητήστε από όλα τα ζευγάρια να παρουσιάσουν τις ιδέες τους στην υπόλοιπη τάξη.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (17 ΛΕΠΤΑ)

- Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα παίξουν το παιχνίδι «Παγωμένη Εικόνα». Η μία ομάδα θα αναπαραστήσει τα απαραίτητα βήματα για την επίτευξη του στόχου της. Κάθε μέλος της ομάδας θα έχει την ευκαιρία να καθοδηγήσει τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας του για ένα από τα βήματα. Όταν το επόμενο παιδί είναι έτοιμο να κατευθύνει την ομάδα, θα λέει «Ακίνητοι!» και τα υπόλοιπα παιδιά θα πρέπει να παγώσουν στη θέση τους. Στη συνέχεια, το παιδί αυτό αναλαμβάνει να καθοδηγήσει τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.
- Οι υπόλοιπες ομάδες θα πρέπει να μαντέψουν ποιο είναι το θέμα που έχει το σκετσάκι της ομάδας που παρουσιάζει.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Ανάλογα με το επίπεδο ωριμότητας των παιδιών, μπορείτε είτε να προκαθορίσετε τις ομάδες βάσει της ομοιότητας των ονείρων τους από το Μάθημα 2, είτε να τους επιτρέψετε να σχηματίσουν μόνο τους ομάδες των 4-5 ατόμων με βάση την ομοιότητα των ονείρων τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν δεν θεωρείται πρόβλημα να δημιουργηθούν μεικτές ομάδες παιδιών, χωρίστε τις ομάδες σε αγόρια/κορίτσια για αυτή τη δραστηριότητα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν υπάρχει κάποιο παιδί με αναπηρία στην ομάδα σας, προσαρμόστε την άσκηση ώστε να μπορούν να συμμετάσχουν όλα τα παιδιά.

- Ζητήστε από κάθε ομάδα να ορίσει ένα θέμα για τα όνειρά της.
- Παίξτε το παιχνίδι «Παγωμένη Εικόνα», διασφαλίζοντας ότι όλες οι ομάδες θα παρουσιάσουν ένα σκετσάκι και όλα τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να αναλάβουν τον ρόλο του «σκηνοθέτη».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Τα παιδιά μπορούν είτε να μετακινούν τους συμμαθητές τους στις σωστές θέσεις, είτε να τους δίνουν λεκτικά σήματα, ανάλογα με τις πολιτιστικές συνήθειες.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Συζητήστε όλοι μαζί πώς ένιωσαν τα παιδιά όταν πραγματοποίησαν το όνειρό τους μέσα από το σκετσάκι.
 - Τι τους άρεσε;
 - Τι αποτέλεσε πρόκληση;
 - Πώς μπορούν να αρχίσουν να χρησιμοποιούν όσα έμαθαν αυτή την εβδομάδα για να επιτύχουν τα όνειρα και στους στόχους τους στο παρόν;
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 32

Δεξιότητα: Επιμονή



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 8, Εβδομάδα 32

357

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Επιμονή | **Θέμα:** Επίτευξη των στόχων μας και ενδοσκόπηση | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά προσδιορίζουν στρατηγικές για την επίτευξη στόχων
- Προσδιορίζουν κατάλληλες στρατηγικές για διαφορετικούς τύπους στόχων.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας την εύρεση στρατηγικών για την επίτευξη στόχων.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ρωτήστε τα παιδιά εάν θυμούνται το όνειρο/στόχο ζωής που έθεσαν προηγούμενη εβδομάδα. Αν δεν θυμούνται, βοηθήστε τα να θυμηθούν δίνοντάς τους μερικά στοιχεία. Μοιραστείτε με τα παιδιά το δικό σας όνειρο, για παράδειγμα: «Όταν ήμουν μικρή, ήθελα να γίνω δάσκαλος/α.»
- Εξηγήστε τους ότι μπορούν να θέσουν μικρότερους στόχους που μπορούν να επιτευχθούν βραχυπρόθεσμα. Υπενθυμίστε στα παιδιά την ιστορία από την Εβδομάδα 31, Μάθημα 1, όπου η Λυδία ήθελε να επιτύχει τον στόχο της να γράψει καλά σε ένα διαγώνισμα. Κατόρθωσε να επιτύχει τον στόχο της μέσα σε λίγες εβδομάδες.
- Εξηγήστε στα παιδιά ότι σήμερα θα δημιουργήσουν μια «συνταγή της επιτυχίας» για να επιτυγχάνουν τους στόχους τους, παρόμοια με τη συνταγή φιλίας που έφτιαξαν την Εβδομάδα 22.
- Γράψτε στην αριστερή πλευρά του πίνακα τα «Υλικά» και στη δεξιά τα «Βήματα», ή παρουσιάστε τα βήματα στα παιδιά αν δεν μπορούν να διαβάσουν. Εξηγήστε ότι τα «Υλικά» είναι οι δεξιότητες ή υποστήριξη που χρειάζονται, ενώ τα «Βήματα» είναι οι ενέργειες που πρέπει να κάνουμε για να επιτύχουμε έναν στόχο.

ΣΥΝΤΑΓΗ

Υλικά	Βήματα
-	1.
-	2.
-	3.

- Αναλύστε ένα παράδειγμα με τα παιδιά, ζητώντας τη γνώμη τους. Για παράδειγμα, όσον αφορά τον στόχο σας να γίνετε δάσκαλος/δασκάλα:
 - Υλικά: επιμονή (αποφασιστικότητα), μελέτη, αγάπη για τα παιδιά, υπομονή και φίλους πρόθυμους να προσέχουν τα παιδιά σας την ώρα που διαβάζετε.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Προσαρμόστε τα παραδείγματα στα βήματα που θα έπρεπε να κάνετε στην κοινότητά σας για να επιτύχετε έναν στόχο: Για παράδειγμα: διαβάζω πολύ, πηγαίνω κάθε μέρα στο σχολείο, πηγαίνω στο πανεπιστήμιο και εκπαιδεύομαι για να γίνω δάσκαλος, κάνω αιτήσεις για δουλειά, είμαι άριστος στη δουλειά μου ως δάσκαλος.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Τα παιδιά ενδέχεται να πανικοβληθούν από την προσπάθεια που πρέπει να κάνουν για να επιτύχουν έναν μακροπρόθεσμο στόχο, ιδίως εάν δεν έχουν τις ίδιες ευκαιρίες όπως άλλα παιδιά. Αυτό το χάσμα ευκαιριών μπορεί να ισχύει για όλη την τάξη ή μόνο για μερικά παιδιά που ανήκουν σε μειονοτική ομάδα. Λάβετε υπόψη το παραπάνω και ενθαρρύνετε τα παιδιά να ονειρεύονται τονίζοντας, με θετικό τρόπο, ότι κανένας μας δεν γνωρίζει τι μας επιφυλάσσει το μέλλον.



ΕΞΑΣΚΗΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Χωρίστε την τάξη σε ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα μεγάλες κόλλες χαρτί και μαρκαδόρους.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Βάσει του επιπέδου γραμματισμού των παιδιών, ζητήστε τους να γράψουν ή να ζωγραφίσουν τη συνταγή τους στο χαρτί.

- Αρχικά, η κάθε ομάδα θα πρέπει να συμφωνήσει σχετικά με τον βραχυπρόθεσμο στόχο που θα προσπαθήσει να επιτύχει. Δώστε στις ομάδες 2-3 λεπτά για να αποφασίσουν.
- Στη συνέχεια, δώστε στις ομάδες 5 λεπτά να ετοιμάσουν τη λίστα με τα υλικά.
- Στον χρόνο που έχει απομείνει, ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν τα βήματα που θα πρέπει να κάνουν για να επιτύχουν τον ομαδικό στόχο.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη «συνταγή της επιτυχίας» σαν να παρουσιάσει τη συνταγή ενός πιάτου σε μια γιορτή.
- Μετά από κάθε παρουσίαση, ζητήστε από την τάξη να αναλύσει τη συνταγή με βάση τις παρακάτω ερωτήσεις:
 - Η συνταγή είναι ρεαλιστική; Γιατί ή γιατί όχι;
 - Ποια υλικά πιστεύετε ότι είναι τα πιο σημαντικά; Γιατί;
 - Έλειπε κάποιο σημαντικό υλικό;
 - Ποια βήματα είναι τα πιο σημαντικά; Γιατί;
 - Έλειπε κάποιο σημαντικό βήμα;
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Επιμονή | **Θέμα:** Επίτευξη των στόχων μας και ενδοσκόπηση | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά χωρίζουν τους στόχους σε διαχειρίσιμα βήματα.
- Ακολουθούν βήματα για την επίτευξη προσωπικών και σχολικών στόχων.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τον διαχωρισμό ενός στόχου σε διαχειρίσιμα βήματα.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Ανακεφαλαιώστε όσα έμαθαν τα παιδιά στο προηγούμενο μάθημα.
- Εξηγήστε ότι υπάρχει τρόπος να επιτύχουμε πιο εύκολα έναν στόχο, χωρίζοντάς τον σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα και εφικτά βήματα.
- Ρωτήστε τα παιδιά ποιο πιστεύουν ότι είναι το πρώτο βήμα για την επίτευξη ενός στόχου:
- Απάντηση: Η θέσπιση ενός συγκεκριμένου, ακριβή στόχου.
- Ρωτήστε τα παιδιά ποιο είναι το επόμενο βήμα, αφού θέσουν έναν στόχο.
- Απάντηση: Ο καθορισμός ενός λεπτομερούς, συγκεκριμένου σχεδίου.
- Ζητήστε από τα παιδιά να εφαρμόσουν το τρίπτυχο Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι σχετικά με μια περίοδο όπου είχαν θέσει έναν στόχο και κατάφεραν να τον επιτύχουν. Πώς κατάφεραν να επιτύχουν τον στόχο τους;
- Γράψτε τις απαντήσεις τους στον πίνακα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν τα παιδιά δυσκολεύονται να θυμηθούν τότε είχαν θέσει έναν στόχο, υπενθυμίστε τους ότι όλοι θέτουμε στόχους και τους πετυχαίνουμε, μερικές φορές χωρίς να το συνειδητοποιούμε. Περιγράψτε τους μερικά παραδείγματα μικρών στόχων από τη δική σας ζωή, αλλά μην τους δώσετε απαντήσεις για τη δική τους ζωή.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Μοιράστε τα Σχέδια Επίτευξης Στόχων (ΣΕΣ) (Παράρτημα στη σελ. 362). Αν τα παιδιά είναι πολύ μικρά, προσαρμόστε το Σχέδιο Επίτευξης Στόχων ώστε να περιλαμβάνει μόνο 5 βήματα. Αν τα παιδιά δεν είναι σε θέση να γράφουν και να διαβάζουν, εξηγήστε τους τα βήματα και ζητήστε τους να τα ζωγραφίσουν.
- Εξηγήστε στα παιδιά ότι τώρα θα έχουν την ευκαιρία να φτιάξουν ένα ΣΕΣ χρησιμοποιώντας αυτά που συζήτησαν στο σημερινό και στο προηγούμενο μάθημα.
- Θυμηθείτε ξανά όλοι μαζί το ΣΕΣ.
- Το πρώτο βήμα (και το μοναδικό που θα διδαχθούν στο Μάθημα 2) είναι να θέσουν έναν ρεαλιστικό, συγκεκριμένο και λεπτομερή στόχο που θα ήθελαν να επιτύχουν μέσα στον επόμενο χρόνο.
- Δώστε στα παιδιά 5 λεπτά να σκεφτούν ατομικά τους στόχους τους και να τους γράψουν ή να ζωγραφίσουν μια σχετική εικόνα στο ΣΕΣ.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να χωριστούν σε μικρές ομάδες και να μοιραστούν με τους συμμαθητές τους τους συγκεκριμένους, λεπτομερείς και ρεαλιστικούς στόχους που έθεσαν.
- Μαζέψτε όλα τα ΣΕΣ για να τα χρησιμοποιήσετε στο Μάθημα 3.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Επιμονή | **Θέμα:** Επίτευξη των στόχων μας και ενδοσκόπηση | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά αναλογίζονται τις στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν για την επίτευξη στόχων.
- Επιδεικνύουν επιμονή ως μαθητές.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας την επιμονή.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα συνεχίσουν από εκεί που σταμάτησαν στο προηγούμενο Μάθημα.
- Ζητήστε από τα παιδιά να θυμηθούν τη δραστηριότητα που έκαναν στο προηγούμενο Μάθημα.
- Ανακεφαλαιώστε τα 10 Βήματα του ΣΕΣ (ή 5 Βήματα, αν πρόκειται για μικρότερα παιδιά):
 1. Θέτω έναν «Συγκεκριμένο Στόχο».
 2. Ορίζω «5 βήματα για την επίτευξη του στόχου».
 3. Συμβουλευόμαι κάποιον που εμπιστεύομαι.
 4. Αναθεωρώ το «σχέδιο 5 βημάτων».
 5. Αποκαλύπτω σε έναν φίλο τον στόχο μου και πώς θα τον επιτύχω. Ζητάω την υποστήριξή του.
 6. Δρω με βάση το «σχέδιο 5 βημάτων».
 7. Αναθεωρώ το «σχέδιο 5 βημάτων».
 8. Σβήνω από τη λίστα μου κάθε βήμα που ολοκληρώνω.
 9. Πιστεύω στον εαυτό μου.
 10. Πετυχαίνω στον στόχο μου!

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Μοιράστε στα παιδιά τα ΣΕΣ που έφτιαξαν στο προηγούμενο μάθημα.
- Ζητήστε από τα παιδιά να ορίσουν τα βήματα που θα πρέπει να κάνουν για να επιτύχουν τον στόχο τους. Δώστε τους 5 λεπτά να γράψουν τα βήματα ή να ζωγραφίσουν μια σχετική εικόνα.
- Ζητήστε από τα παιδιά να διαβάσουν το βήμα #3 στο ΣΕΣ - «Συμβουλευόμαι κάποιον που εμπιστεύομαι».
- Τα παιδιά θα πρέπει να σχηματίσουν ζευγάρια και να ζητήσουν συμβουλή από τον συμμαθητή τους για το ΣΕΣ. Δώστε στα ζευγάρια 2-3 λεπτά για αυτό το βήμα.
- Τα παιδιά θα πρέπει να αναθεωρήσουν το «σχέδιο 5 βημάτων» με βάση τα σχόλια του συμμαθητή τους.
- Συμβουλέψτε τα παιδιά να εξετάσουν το «σχέδιο 5 βημάτων» μαζί με έναν ενήλικο που εμπιστεύονται (#3) και να ζητήσουν από έναν φίλο να τα στηρίξει στην επίτευξη του στόχου τους (#5).
- Δώστε στα παιδιά ένα λεπτό να κρατήσουν σημειώσεις στο ΣΕΣ τους πριν συγκεντρωθούν ξανά όλα μαζί.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Ενδέχεται να μην υπάρχει στο περιβάλλον των παιδιών κάποιος ενήλικος άτομο που εμπιστεύονται, ή αυτό το άτομο να μην βρίσκεται κοντά τους ώστε να εξετάσουν μαζί το «σχέδιο 5 βημάτων». Στην περίπτωση αυτή, εσείς ή κάποιος άλλος εκπαιδευτής μπορεί να αναλάβει αυτόν τον ρόλο.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Εξηγήστε στα παιδιά ότι μπορούν να εφαρμόσουν αυτή τη διαδικασία για να επιτύχουν οποιοδήποτε είδος στόχου - προσωπικό, σχολικό, ή άλλο.
- Δώστε λίγο χρόνο στα παιδιά για να κάνουν τυχόν ερωτήσεις ή να μοιραστούν τυχόν σκέψεις όσον αφορά τη διαδικασία ΣΕΣ.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Παράρτημα:

Σχέδιο Επίτευξης Στόχων (ΣΕΣ)

1. Θέτω έναν συγκεκριμένο στόχο.

2. Ορίζω 5 βήματα για την επίτευξη του στόχου.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

3. Συμβουλευόμαι κάποιον που εμπιστεύομαι.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

4. Αναθεωρώ το σχέδιο 5 βημάτων.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

5. Αποκαλύπτω σε έναν φίλο τον στόχο μου και πώς θα τον επιτύχω. Ζητάω την υποστήριξή του.

6. Σβήνω από τη λίστα μου κάθε βήμα που ολοκληρώνω.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

7. Αναθεωρώ το σχέδιο 5 βημάτων.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

8. Συνεχίζω να εφαρμόζω το σχέδιο 5 βημάτων.

9. Πιστεύω στον εαυτό μου.

10. Πετυχαίνω στον στόχο μου!



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Εβδομάδα 33

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Νοητική
Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Σύνοψη Αξιολόγησης

Δεξιότητα: Διαχείριση Συναισθημάτων, Νοητική Ενδυνάμωση, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες |

Ηλικία: 6-11 ετών | **Θεματική ενότητα:** 8

Όλα τα μαθήματα πρέπει να ξεκινούν με μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας που είχε πραγματοποιηθεί προηγουμένως (στις εβδομάδες 2-33)

Οι εβδομάδες αξιολόγησης διαφέρουν από τις εβδομάδες διδασκαλίας. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να επιλέξουν από τις διάφορες δραστηριότητες ανακεφαλαίωσης και αξιολόγησης που ακολουθούν. Κάθε δραστηριότητα ανακεφαλαίωσης/αξιολόγησης έχει καθορισμένη διάρκεια και συγκεκριμένο μαθησιακό στόχο.

Δημιουργήστε και τηρήστε ένα φύλλο παρακολούθησης επίδοσης (δείτε υπόδειγμα στη σελίδα 162) για κάθε παιδί. Για κάθε δραστηριότητα αξιολόγησης, βαθμολογήστε την απόδοση του παιδιού με την κλίμακα που σας δίνεται. Ένα παράδειγμα κλίμακας μπορεί να είναι το εξής:

- Κλίμακα από το 1 έως το 5:
 - 1 = Μη ικανοποιητική επίδοση
 - 2 = Χρειάζεται βελτίωση
 - 3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες
 - 4 = Υπεράνω προσδοκιών
 - 5 = Εξαιρετική επίδοση
- Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες/Χρειάζεται βελτίωση
- Άλλη κλίμακα, όπως ορίζεται στη δραστηριότητα

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά αναπτύσσουν την αίσθηση του ανήκειν.
- Περιγράφουν τον εαυτό τους χρησιμοποιώντας διάφορα βασικά χαρακτηριστικά
- Δείχνουν ενθουσιασμό και περιέργεια ως μαθητές
- Αυτοπροσδιορίζονται ως μαθητές
- Επιδεικνύουν αισιοδοξία και θετική αυτοαντίληψη.
- Περιγράφουν για ποιον λόγο η μάθηση είναι σημαντική στο να βοηθάει τα παιδιά να επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους.
- Θέτουν προσωπικούς και σχολικούς στόχους.
- Προσδιορίζουν στρατηγικές για την επίτευξη στόχων
- Χωρίζουν τους στόχους σε διαχειρίσιμα βήματα.
- Ακολουθούν βήματα για την επίτευξη προσωπικών και σχολικών στόχων.
- Αναλογίζονται τις στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν για την επίτευξη στόχων
- Επιδεικνύουν επιμονή ως μαθητές.
- Χρησιμοποιούν λέξεις για να περιγράψουν προβλήματα που εντοπίζονται σε σενάρια.



Δραστηριότητες αξιολόγησης

Ποιος είμαι;

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Δεν μπορεί να περιγράψει τον εαυτό του.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Περιγράφει τον εαυτό του χρησιμοποιώντας μόνο 1 λέξη.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Περιγράφει τον εαυτό του χρησιμοποιώντας 3 περιγραφικές λέξεις.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Περιγράφει τον εαυτό του χρησιμοποιώντας 4 ως επί το πλείστον ακριβείς περιγραφικές λέξεις.

5 = Εξαιρετική επίδοση Περιγράφει τον εαυτό του χρησιμοποιώντας 5 ακριβείς περιγραφικές λέξεις.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα των παιδιών να περιγράψουν τον εαυτό τους χρησιμοποιώντας βασικά χαρακτηριστικά | **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Όλα τα παιδιά ζωγραφίζουν τον εαυτό τους, παρουσιάζοντας πώς βλέπουν τον εαυτό τους.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να δείξουν τη ζωγραφιά τους στην τάξη, και να εξηγήσουν κάθε ένα από τα 4 στοιχεία, περιγράφοντας «Ποιος είμαι;» χρησιμοποιώντας 5 ή περισσότερες περιγραφικές λέξεις.

Δυνατά σημεία και αδυναμίες

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Δεν έγραψε λίστα με τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες του.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Έγραψε μια λίστα με δυνατά σημεία και αδυναμίες που είναι μερικώς ακριβή.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Έγραψε μια ακριβή λίστα με δυνατά σημεία και αδυναμίες, αλλά δεν μπορεί να τα αντιστοιχίσει.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Έγραψε μια ακριβή λίστα με δυνατά σημεία και αδυναμίες, αλλά μπορεί να αντιστοιχίσει μερικά από αυτά.

5 = Εξαιρετική επίδοση Αντιστοιχίζει σωστά όλα τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα των παιδιών να αντιληφθούν τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες τους | **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Ατομικά, κάθε παιδί σκέφτεται μια λίστα με τα «συν» και τα «πλην» του. Μπορούν να γράψουν τις απαντήσεις τους ή να ζωγραφίσουν σχετικές εικόνες.
2. Αφού δημιουργήσουν τη λίστα τους, θα πρέπει να σχεδιάσουν βελάκια για να δείξουν ποια συν μπορούν να αντισταθμίσουν τα πλην.
3. Τα παιδιά μπορούν να συζητήσουν σε ζευγάρια πώς τα δυνατά τους σημεία (συν) είναι σημαντικότερα από τις αδυναμίες τους (πλην).



Στοχοθέτηση

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Ανταποκρίνεται

στις προσδοκίες

Το παιδί παρουσίασε ένα κατάλληλο βήμα προς την επίτευξη του στόχου της ομάδας όταν σκηνοθετούσε το σκετσάκι της «Παγωμένης Εικόνας».

Χρειάζεται βελτίωση

Το παιδί δεν παρουσίασε ένα κατάλληλο βήμα προς την επίτευξη του στόχου της ομάδας όταν σκηνοθετούσε το σκετσάκι της «Παγωμένης Εικόνας».

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα των παιδιών να κατανοούν πόσο σημαντικό είναι να θέτουμε στόχους | Χρόνος: 10 λεπτά

1. Ζητήστε από κάθε παιδί να σκεφτεί έναν στόχο που σχετίζεται με τη μάθηση/ το σχολείο και να τον γράψει ή να ζωγραφίσει μια σχετική εικόνα.
2. Τα παιδιά θα πρέπει να βρουν έναν συμμαθητή τους που έθεσε έναν παρόμοιο στόχο.
3. Δώστε τους ένα παράδειγμα του τι σημαίνει παρόμοιος στόχος. Για παράδειγμα, «Αν ο στόχος μου είναι να συγκεντρωθώ και να ολοκληρώσω το διάβασμά μου χωρίς να αποσπάται η προσοχή μου, θα μπορούσα να συνεργαστώ με έναν συμμαθητή μου που είχε έναν στόχο συγκέντρωσης - όπως την ενεργητική ακρόαση και την κατανόηση των οδηγιών στη τάξη.»
4. Τα παιδιά μοιράζονται τους στόχους τους με τον συμμαθητή τους.
5. Μαζέψτε τις απαντήσεις τους για να τις βαθμολογήσετε.

Παιχνίδι «Παγωμένη εικόνα» με θέμα το μέλλον

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Ανταποκρίνεται

στις προσδοκίες

Το παιδί έγραψε έναν κατάλληλο στόχο. Χρειάζεται βελτίωση Το παιδί δεν έγραψε έναν κατάλληλο στόχο.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Παρουσίαση των βημάτων προς την επίτευξη στόχων | Χρόνος: 20 λεπτά

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα παίξουν το παιχνίδι «Παγωμένη Εικόνα». Η κάθε ομάδα θα αναπαραστήσει τα απαραίτητα βήματα για την επίτευξη του στόχου της. Κάθε μέλος της ομάδας θα έχει την ευκαιρία να καθοδηγήσει τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας του.
2. Οι υπόλοιπες ομάδες θα πρέπει να μαντέψουν ποιο είναι το θέμα που έχει το σκετσάκι της ομάδας που παρουσιάζει.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Ανάλογα με το επίπεδο ωριμότητας των παιδιών, μπορείτε είτε να προκαθορίσετε τις ομάδες βάσει της ομοιότητας των ονείρων τους από το Μάθημα 2, είτε να τους επιτρέψετε να σχηματίσουν μόνα τους ομάδες των 4-5 ατόμων με βάση την ομοιότητα των ονείρων τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Ενδέχεται να χρειάζεται να χωρίσετε τα αγόρια από τα κορίτσια για αυτή τη δραστηριότητα, με βάση είτε τα όνειρά τους, είτε τους κανόνες όσον αφορά τη φυσική επαφή μεταξύ των δύο φύλων.

3. Ζητήστε από κάθε ομάδα να ορίσει ένα θέμα για τα όνειρά της.



4. Παίξτε το παιχνίδι «Παγωμένη Εικόνα», διασφαλίζοντας ότι όλες οι ομάδες θα παρουσιάσουν ένα σκετσάκι και όλα τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να αναλάβουν τον ρόλο του «σκηνοθέτη».

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Τα παιδιά μπορούν είτε να μετακινούν τους συμμαθητές τους στις σωστές θέσεις, είτε να τους δίνουν λεκτικά σήματα, ανάλογα με τις πολιτιστικές συνήθειες.

5. Συζητήστε όλοι μαζί πώς ένιωσαν τα παιδιά όταν πραγματοποίησαν το όνειρό τους μέσα από το σκετσάκι.
 - Τι τους άρεσε;
 - Τι αποτέλεσε πρόκληση;
 - Πώς μπορούν να αρχίσουν να χρησιμοποιούν όσα έμαθαν αυτή την εβδομάδα για να επιτύχουν τα όνειρα και στους στόχους τους στο παρόν;

Συνταγή για την επίτευξη του στόχου

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ
Ανταποκρίνεται
στις προσδοκίες
Η συνταγή είναι
ρεαλιστική για την
επίτευξη του στόχου.
Χρειάζεται βελτίωση
Η συνταγή δεν είναι
ρεαλιστική για την
επίτευξη του στόχου.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα των παιδιών να προσδιορίζουν κατάλληλες στρατηγικές για διαφορετικούς τύπους στόχων. | **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Επαναλάβετε τις συνταγές που δημιούργησαν τα παιδιά την Εβδομάδα 32, Μάθημα 1.
2. Σε μικρές ομάδες, τα παιδιά καθορίζουν έναν στόχο που θέλουν να επιτύχουν.
3. Κάθε ομάδα επιλέγει την κατάλληλη «συνταγή» για τον στόχο της.
4. Η ομάδα προσαρμόζει τη συνταγή της για να ταιριάζει στον νέο στόχο.
5. Η ομάδα παρουσιάζει την επικαιροποιημένη συνταγή με βάση τον νέο της στόχο.



Σχέδιο Επίτευξης Στόχων (ΣΕΣ)

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

1 = Μη ικανοποιητική επίδοση Το παιδί δεν συμπληρώνει το ΣΕΣ και θέτει μη ρεαλιστικούς στόχους.

2 = Χρειάζεται βελτίωση Το παιδί συμπληρώνει τα περισσότερα βήματα του ΣΕΣ, αλλά δεν θέτει ρεαλιστικούς στόχους.

3 = Ανταποκρίνεται στις προσδοκίες Το παιδί συμπληρώνει όλα τα βήματα του ΣΕΣ.

4 = Υπεράνω προσδοκιών Το παιδί καθορίζει ένα ρεαλιστικό ΣΕΣ.

5 = Εξαιρετική επίδοση Το παιδί καθορίζει ένα συγκεκριμένο, εφικτό και χρονικά περιορισμένο ΣΕΣ.

Αντικείμενο αξιολόγησης: Ικανότητα των παιδιών να χωρίζουν τους στόχους σε διαχειρίσιμα βήματα | **Χρόνος:** 15 λεπτά

1. Ανακεφαλαιώστε τα 10 Βήματα του ΣΕΣ:
 1. Θέτω έναν «Συγκεκριμένο Στόχο».
 2. Ορίζω «5 βήματα για την επίτευξη του στόχου».
 3. Συμβουλευόμαι κάποιον που εμπιστεύομαι.
 4. Αναθεωρώ το «σχέδιο 5 βημάτων».
 5. Αποκαλύπτω σε έναν φίλο τον στόχο μου και πώς θα τον επιτύχω. Ζητάω την υποστήριξή του.
 6. Δρω με βάση το «σχέδιο 5 βημάτων».
 7. Αναθεωρώ το «σχέδιο 5 βημάτων».
 8. Σβήνω από τη λίστα μου κάθε βήμα που ολοκληρώνω.
 9. Πιστεύω στον εαυτό μου.
 10. Πετυχαίνω στον στόχο μου!
2. Τα Σχέδια Επίτευξης Στόχων (ΣΕΣ) (Παράρτημα στο Σχέδιο Μαθήματος της Εβδομάδας 32, σελ. 362).
3. Εξηγήστε στα παιδιά ότι τώρα θα έχουν την ευκαιρία να φτιάξουν ένα ΣΕΣ χρησιμοποιώντας αυτά που συζητήσαν στο σημερινό και στο προηγούμενο μάθημα.
4. Θυμηθείτε ξανά όλοι μαζί το ΣΕΣ.
5. Το πρώτο βήμα είναι να θέσουν έναν ρεαλιστικό, συγκεκριμένο και λεπτομερή στόχο που θα ήθελαν να επιτύχουν πριν το τέλος της σχολικής χρονιάς.
6. Δώστε στα παιδιά 5 λεπτά να σκεφτούν ατομικά τους στόχους τους και να τους γράψουν ή να ζωγραφίσουν μια σχετική εικόνα στο ΣΕΣ.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 34

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση
Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 9, Εβδομάδα 34

369

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες |

Χρόνος: Ενότητες ανακεφαλαίωσης 2, 3, 4 | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατονομάζουν και τηρούν τους κανόνες που αφορούν το πώς ακούμε σε μια ομάδα, καθώς και το πώς παίρνουμε τον λόγο και σεβόμαστε τους συνομιλητές μας.
- Επιδεικνύουν δεξιότητες προσεκτικής ακρόασης.
- Κατανοούν με ποιον τρόπο η ακρόαση επηρεάζει τη μάθηση.
- Προσδιορίζουν στρατηγικές για την εστίαση της προσοχής.
- Εντοπίζουν περισπασμούς στην τάξη.
- Επιδεικνύουν δεξιότητες εστίασης της προσοχής.
- Σηκώνουν το χέρι τους και περιμένουν να τους δοθεί η άδεια για να μιλήσουν.
- Επιδεικνύουν ικανότητα να κάθονται και να στέκονται χωρίς να κινούνται.
- Επιδεικνύουν ικανότητα να στέκονται σε σειρά και σε κύκλο χωρίς να κάνουν θόρυβο, ως μέλη μιας ομάδας.
- Επιδεικνύουν την ικανότητα να εναλλάσσουν δραστηριότητες συναφείς μεταξύ τους.
- Επιδεικνύουν δεξιότητες προσοχής, μνήμης και ελέγχου των παρορμήσεων.
- Επιδεικνύουν την ικανότητα να συγκρατούν πληροφορίες στη βραχυπρόθεσμη μνήμη τους, και να τις χρησιμοποιούν
- Κατανοούν τη χρονική αλληλουχία και την εξέλιξη των γεγονότων.
- Επιδεικνύουν ικανότητα να οργανώνουν γεγονότα σε σειρά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

- Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας (ένταση και χαλάρωση) Η εστίαση της προσοχής σε ένα αντικείμενο - ορίστε ως σκοπό της ημέρας την επανάληψη δεξιοτήτων που έχουν χρησιμοποιήσει και τους διδάσκουν να ενδυναμώνουν τις νοητικές τους δεξιότητες.
- Εξηγήστε ότι αυτή την εβδομάδα θα κάνουν επανάληψη σε όσα έμαθαν τις Θεματικές Ενότητες 2, 3 και 4.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 (7 ΛΕΠΤΑ)

- Ανακεφαλαιώστε τους κανόνες Ενεργητικής Ακρόασης από την Εβδομάδα 3, προσαρμόζοντάς τους ώστε να αρμόζουν στο περιβάλλον σας (βλ. πίνακα παρακάτω). Ρωτήστε τα παιδιά τι θυμούνται σχετικά με το πώς φαίνεται και τι ήχο κάνει η ενεργητική ακρόαση. Θυμίστε τους οτιδήποτε ξέχασαν να αναφέρουν

Η ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ...

- | Από τι φαίνεται; | Τι ήχο κάνει; |
|---|--|
| ■ Κοιτάζουμε το άτομο που μιλάει | ■ Επιβεβαιώνουμε ότι έχουμε καταλάβει |
| ■ Διατηρούμε επαφή με τα μάτια | ■ Κάνουμε διευκρινιστικές ερωτήσεις |
| ■ Γνέφουμε με το κεφάλι μας όπου αρμόζει | ■ Επαναλαμβάνουμε ό,τι ειπώθηκε |
| ■ Δεν κινούμαστε | |

- Ζητήστε από τα παιδιά να εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση, σε ζευγάρια, μιλώντας το καθένα για ένα λεπτό.
- Μόλις μιλήσει το κάθε παιδί, ζητήστε τους να μοιραστούν με σεβασμό ποια χαρακτηριστικά της ενεργητικής ακρόασης του συμμαθητή του τους άρεσαν, καθώς και συμβουλές για να τη βελτιώσουν (με βάση τη δική τους οπτική).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται τις στρατηγικές που έμαθαν αυτή την εβδομάδα για να εστιάζουν την προσοχή τους και να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους.
 - Βαθιές αναπνοές
 - Εσωτερικός διάλογος
 - Μικρές νευρικές κινήσεις
- Καθώς απαριθμείτε τις στρατηγικές, ζητήστε από ένα παιδί να θυμίζει στους συμμαθητές του πώς μοιάζει ώστε να κάνουν όλοι μαζί εξάσκηση για 30 δευτερόλεπτα.



- Κολλήστε χαρτιά που λένε ή δείχνουν με ζωγραφιές τις φράσεις «βαθείς αναπνοές», «εσωτερικός διάλογος», «μικρές νευρικές κινήσεις» και «άλλες» στις 4 γωνίες της αίθουσας.
- Ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν ένα σενάριο όπου θα έπρεπε είτε να εσιιάσουν την προσοχή τους, είτε να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους.
 - Αρχικά, θα πρέπει να προσδιορίσουν αν πρέπει να εσιιάσουν την προσοχή τους ή να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους.
 - Στη συνέχεια, όλα τα παιδιά πηγαίνουν προς το χαρτάκι με την στρατηγική που θα χρησιμοποιούσαν στη συγκεκριμένη κατάσταση.
 - Ζητήστε από ένα παιδί από την κάθε γωνία να εξηγήσει στους συμμαθητές του για ποιον λόγο θα χρησιμοποιούσε αυτή τη στρατηγική.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 (5 ΛΕΠΤΑ)

- Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται ποιο είναι το ζευγάρι τους από τον χορό της χειραψίας. Αν ναι, τα παιδιά θα πρέπει να βρουν το ζευγάρι τους και να κάνουν τη χειραψία τους.
- Σε ζευγάρια, ζητήστε από τα παιδιά να συζητήσουν για 2 λεπτά πώς η βραχυπρόθεσμη μνήμη τους τα βοήθησε μέσα στον τελευταίο χρόνο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ >Να θυμάστε ότι τα ζευγάρια χειραψίας μπορεί να είναι χωρισμένα ανά φύλο.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Τα παιδιά συγκεντρώνονται ξανά όλα μαζί και μοιράζονται αυτά που συζητήσαν και πώς χρησιμοποίησαν τις δεξιότητες ακρόασης, εστίασης της προσοχής και ελέγχου των παρορμήσεων, τη λειτουργική μνήμη και τις οργανωτικές τους ικανότητες μέσα στον τελευταίο χρόνο.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | Θέμα: Ενότητες ανακεφαλαίωσης 2, 3, 4 | Ηλικία: 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά αναγνωρίζουν ενδείξεις στο σώμα τους που τα βοηθούν να προσδιορίζουν και να ονομάζουν τα αισθήματά τους, συμπεριλαμβανομένης της ανησυχίας (ΔΣ)
- Κατονομάζουν διάφορα συναισθήματα: χαρά, μοναξιά, τρόμο, ανία, θυμό, θλίψη, αναστάτωση, έκπληξη, δύναμη, υπερηφάνεια, φόβο, ευγνωμοσύνη, συστολή, ανησυχία, κούραση, αγάπη
- Αναγνωρίζουν συναισθήματα τα οποία τα κάνουν να νιώθουν όμορφα ή άσχημα
- Κατονομάζουν συναισθήματα όταν τους παρουσιάζονται περιβαλλοντικά, συγκυριακά ή/και σωματικά στοιχεία
- Περιγράφουν πώς μας κάνουν να αισθανόμαστε διάφορες καταστάσεις
- Εντοπίζουν καταστάσεις που απαιτούν τη χρήση στρατηγικών διαχείρισης συναισθημάτων
- Αναγνωρίζουν πώς τα συναισθήματα συνδέονται με συγκεκριμένες συμπεριφορές
- Επιλέγουν έναν ενήλικα ή/και συνομήλικό τους για να μιλήσουν όταν βιώνουν έντονα συναισθήματα.
- Προσδιορίζουν κατάλληλους τρόπους για να εκφράσουν διάφορα συναισθήματα.
- Προσδιορίζουν και εφαρμόζουν την τεχνική της βαθιάς αναπνοής ως μέθοδο χαλάρωσης
- Προσδιορίζουν και εφαρμόζουν την τεχνική του «σταματάω και κατονομάζω τα συναισθήματά μου» ως μέθοδο χαλάρωσης

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας την κατανόηση και διαχείριση των συναισθημάτων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 (7 ΛΕΠΤΑ)

- Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται τα βασικά συναισθήματα που έμαθαν να αναγνωρίζουν (χαρά, λύπη, τρόμος, έκπληξη, θυμός, υπερηφάνεια ή τα πολιτισμικά προσαρμοσμένα συναισθήματα που επιλέξατε την Εβδομάδα 8, στο Μάθημα 1).
- Ζητήστε στα παιδιά να αναπαραστήσουν όλα μαζί το κάθε συναίσθημα.
- Χρησιμοποιήστε τις κάρτες συναισθημάτων από την Εβδομάδα 8 και ζητήστε από ένα παιδί να επιλέξει μια κάρτα συναισθημάτων. Στη συνέχεια, θα πρέπει να αναπαραστήσει αυτό το συναίσθημα.
- Η υπόλοιπη τάξη θα πρέπει να μαντέψει ποιο είναι το συναίσθημα.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Μπορείτε να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα σε μικρές ομάδες ή με ολόκληρη την τάξη.

- Συνεχίστε μέχρι να περιγράψουν όλα τα παιδιά από ένα συναίσθημα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 (5 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να φέρουν τις Εργαλειοθήκες Συναισθηματικής Χαλάρωσης που έφτιαξαν την Εβδομάδα 10.
- Σε μικρές ομάδες, ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν τις δραστηριότητες συναισθηματικής χαλάρωσης στην εργαλειοθήκη τους: βαθιές αναπνοές, μέτρηση μέχρι το 5, χαλαρωτικό αντικείμενο, εσωτερικός διάλογος ή σιγοτραγούδισμα.
- Σε μικρές ομάδες, ζητήστε τους να επινοήσουν ένα σενάριο με διαφορετικά συναισθήματα, στο οποίο θα χρησιμοποιούσαν την κάθε στρατηγική.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Μπορεί να προκύψουν ευαίσθητα θέματα καθώς τα παιδιά σκέφτονται ιδέες για σενάρια που βασίζονται σε δικές τους εμπειρίες. Η ανάκληση αναμνήσεων που σχετίζονται με τραυματικά γεγονότα, τραυματικών αισθημάτων απώλειας, πείνας, κ.λπ. μπορεί να πυροδοτήσουν αρνητικά συναισθήματα. Στην περίπτωση αυτή, θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να στηρίξετε τα παιδιά κατάλληλα.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 (10 ΛΕΠΤΑ)

- Αναθέστε σε κάθε ομάδα μια στρατηγική ως θέμα για να φτιάξουν ένα σκετσάκι (χρησιμοποιώντας το σενάριο που σκέφτηκαν στη δραστηριότητα 2).
- Κάθε ομάδα παρουσιάζει ένα σκετσάκι διάρκειας 1-2 λεπτών που παρουσιάζει πώς χρησιμοποιείται η στρατηγική ελέγχου των συναισθημάτων.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Συζητήστε με όλα τα παιδιά τι συναισθήματα προκαλούν διαφορετικά σενάρια και πώς μπορούν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες | **Θέμα:**
Ενότητες ανακεφαλαίωσης 2, 3, 4 | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατονομάζουν και αναγνωρίζουν τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων.
- Χρησιμοποιούν σωματικά, λεκτικά και συγκυριακά στοιχεία για να προσδιορίσουν τι νιώθουν οι άλλοι.
- Προσδιορίζουν τα συναισθήματα των χαρακτήρων σε μια υπόθεση με βάση την κατάσταση και την αντίδρασή τους.
- Χρησιμοποιούν σωματικά, λεκτικά και συγκυριακά στοιχεία για να προσδιορίσουν τι νιώθουν οι άλλοι.
- Κατανοούν ότι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν διαφορετικά συναισθήματα για την ίδια κατάσταση.
- Παρουσιάζουν ότι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν διαφορετικά συναισθήματα για την ίδια κατάσταση.
- Καταλαβαίνουν πόσο σημαντικό είναι να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.
- Επιδεικνύουν την ικανότητα να ρωτούν και να κατανοούν τα συναισθήματα ενός συμμαθητή τους.
- Δείχνουν ότι κατανοούν τον αντίκτυπο των πράξεών τους στα συναισθήματα των άλλων.
- Προβλέπουν πώς μπορεί να νιώσουν οι άλλοι ως αποτέλεσμα των δικών τους πράξεων ή κάποιου άλλου.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας την κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 (5 ΛΕΠΤΑ)

- Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται τις 3 ενδείξεις που χρησιμοποιούμε για να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα των άλλων
- Αναπαραστήστε τις 3 ενδείξεις
 - Κατάσταση - Υποδυθείτε ότι κοιτάζετε από αριστερά προς τα δεξιά και πίσω.
 - Σώμα - Υποδυθείτε ότι κοιτάζετε κάποιον από πάνω μέχρι κάτω.
 - Ομιλία - Υποδυθείτε ότι ακούτε με το χέρι στο αυτί σας.
- Επαναλάβετε τις 3 ενδείξεις που σας βοηθούν να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα κάποιου άλλου και αναπαραστήστε τις με όλη την τάξη πολλές φορές.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 (10 ΛΕΠΤΑ)

- Παίξτε το παιχνίδι «Μετάδωσε το συναίσθημα». Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο και δώστε τους μια μπάλα. Το παιδί που κρατάει τη μπάλα θα πρέπει να πει «Όταν ...», να ολοκληρώσει τη φράση του και να δώσει τη μπάλα σε ένα άλλο παιδί, που θα πρέπει να αναπαραστήσει το συναίσθημα. Στη συνέχεια, θα πετάει τη μπάλα σε ένα άλλο παιδί, το οποίο θα λέει «Αισθάνεσαι ...» και θα συμπληρώνει τη φράση. Για παράδειγμα, αν πείτε «Όταν σου παίρνω το παιχνίδι», το επόμενο παιδί δείχνει θυμό. Το τρίτο άτομο λέει «Αισθάνεσαι θυμό». Συνεχίστε το παιχνίδι σε κύκλο με τη μπάλα μέχρι όλα τα παιδιά να πουν μια αιτία, να αναπαραστήσουν ένα συναίσθημα και να κατονομάσουν το συναίσθημα κάποιου άλλου.
- Κατευθύνετε μια ανακεφαλαιωτική συζήτηση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο κάθε πράξη στο παιχνίδι μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα των άλλων και πώς οι άνθρωποι μπορούν να έχουν διαφορετικά συναισθήματα.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ρωτήστε τα παιδιά εάν θυμούνται τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης. Ανακεφαλαίωση:
 - Μάτια/Όραση - Βλέπουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά κάποιος με το σώμα του.
 - Αυτιά/Ακοή - Ακούμε τι λέει.
 - Χέρια/Αφή - Όταν είναι απαραίτητο, τον αγκαλιάζουμε ή τον χτυπάμε απαλά στην πλάτη.
 - Στόμα/Ομιλία - Λέμε ευγενικά και ενθαρρυντικά λόγια

- Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν ή να γράψουν μια κατάσταση και πώς θα χρησιμοποιούσαν κάθε μία από τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης σε αυτή την κατάσταση.
- Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, τα παιδιά συζητούν για το πώς θα χρησιμοποιούσαν τις 4 αισθήσεις της ενσυναίσθησης.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (2 ΛΕΠΤΑ)

- Ανακεφαλαιώστε πόσο σημαντικό είναι να καταλαβαίνουμε και να αντιδρούμε με ενσυναίσθηση στα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 35

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων, Επιμονή



Κοινωνική και
συναισθηματική μάθηση

ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΧΕΔΙΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΣΜ

Θεματική Ενότητα 9, Εβδομάδα 35

376

Μάθημα 1

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων, Επιμονή | **Θέμα:** Ενότητες ανακεφαλαίωσης 5, 6, 7 | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Κατανοούν ότι κάθε δράση επιφέρει και μια αντίδραση.
- Εντοπίζουν πιθανές θετικές ή αρνητικές συνέπειες συμπεριφορών και πράξεων στα ίδια και σε άλλους.
- Εντοπίζουν πιθανές θετικές ή αρνητικές συνέπειες που έχουν τα λόγια τους σε άλλους.
- Κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο οι πράξεις τους επηρεάζουν τους ανθρώπους που τα φροντίζουν.
- Προσδιορίζουν τι πρέπει να πουν όταν κάνουν κάτι κατά λάθος.
- Μαθαίνουν να απολογούνται και να παραδέχονται το λάθος τους.
- Προσδιορίζουν τα δυνατά σημεία της οικογένειας, των συνομηλίκων, του σχολείου και της κοινότητας
- Εξηγούν πώς τα μέλη της οικογένειας, οι συνομηλικοί, το προσωπικό του σχολείου και τα μέλη της κοινότητας μπορούν να υποστηρίξουν την επιτυχία του σχολείου και την επίδειξη υπεύθυνης συμπεριφοράς.
- Επιδεικνύουν την ικανότητα να σέβονται τα δικαιώματα των ίδιων και των άλλων.
- Αναγνωρίζουν, αναλαμβάνουν ρόλους και επιδεικνύουν συμπεριφορές που συμβάλλουν στην προσωπική και ομαδική ευημερία.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τις ενέργειες και τις αντιδράσεις.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 (7 ΛΕΠΤΑ)

- Τα παιδιά εφαρμόζουν τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι για να σκεφτούν πώς οι ενέργειές τους επηρεάζουν τους άλλους και πώς μπορούν να προσαρμόσουν τις ενέργειές τους ώστε να έχουν καλύτερες αντιδράσεις.
- Αφού μοιραστούν τις σκέψεις τους με την υπόλοιπη τάξη, συζητήστε πώς οι πράξεις τους επηρεάζουν τους ανθρώπους που τα φροντίζουν.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 (10 ΛΕΠΤΑ)

- Τοποθετήστε πινακίδες στις 4 γωνίες της αίθουσας που λένε «Αναγνωρίζω ότι πρόκειται για ατύχημα», «Απολογούμαι και αποδέχομαι την ευθύνη για το ατύχημα» και «Αποδέχομαι τη συγγνώμη» και «Δεν ήταν ατύχημα» και συνδυάστε τα με αντίστοιχες εικόνες.
- Διαβάστε διάφορα σενάρια και ζητήστε από τα παιδιά να πηγαίνουν στην αντίστοιχη γωνία ανάλογα με το τι πιστεύουν ότι πρέπει να συμβεί στη συνέχεια. Ένα άτομο από κάθε ομάδα θα πρέπει εθελοντικά να πει τι πρέπει να ειπωθεί στη συνέχεια.
- Προσαρμόστε τα παρακάτω σενάρια και ονόματα ανάλογα με τα χαρακτηριστικά των παιδιών στην τάξη σας:
 - Ο Στέφανος κοιτούσε κάτι στον ουρανό, όταν έπεσε πάνω στη Μαρία που περπατούσε στον δρόμο και της έπεσε το τηλέφωνο.
 - Η Μαρία θύμωσε πολύ με την αδελφή της και της πήρε το αγαπημένο της φόρεμα.
 - Ο Γιάννης και ο Κώστας έπαιζαν μπάλα. Ο Κώστας πέταξε την μπάλα πιο δυνατά από ό,τι ήθελε και η μπάλα έφυγε μακριά.
 - Μπαίνοντας στην τάξη, ο Δημήτρης πάτησε το πόδι της Νατάσας και αυτή ούρλιαξε από τον πόνο. Της είπε: «Συγγνώμη Νατάσα, δεν ήθελα να σε πατήσω. Είσαι καλά;»



ΕΦΑΡΜΟΓΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Συμβουλευτείτε ξανά το κολάζ με τα δυνατά σημεία της κοινότητας από την Εβδομάδα 18, Μάθημα 1.
- Ρωτήστε τα παιδιά αν υπάρχουν δυνατά σημεία της κοινότητας που θα ήθελαν να προσθέσουν στο κολάζ, καθώς έχουν περάσει αρκετές εβδομάδες από τότε που το έφτιαξαν.
- Δώστε στα παιδιά μερικά λεπτά να ζωγραφίσουν (ατομικά ή σε ομάδες) δυνατά σημεία της κοινότητας για να τα προσθέσουν στο κολάζ.
- Κατευθύνετε μια συζήτηση με τα παιδιά για το πώς συνδυάζονται όλα τα μεμονωμένα δυνατά σημεία της κοινότητας.

- Εξηγήστε ότι κάθε δυνατό σημείο έχει τα δικά του θετικά στοιχεία, αλλά δείτε πόσο πιο συναρπαστικά είναι τα δυνατά σημεία όταν ενώνονται και συνθέτουν κάτι ακόμα πιο μαγικό.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Σε μια μεικτή ομάδα παιδιών με διαφορετικό υπόβαθρο, είναι σημαντικό να αναφερόμαστε σε μια ευρύτερη κοινότητα και όχι σε κοινότητες που ενδέχεται να παρουσιάζουν εντάσεις ή συγκρούσεις. Εάν πράγματι υπάρχουν συγκρούσεις, αναφερθείτε σε μια σχολική κοινότητα.

- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων, Επιμονή | **Θέμα:** Ενότητες ανακεφαλαίωσης 5, 6, 7 | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά κατανοούν τη σημασία της φιλίας και πώς αυτή δημιουργεί την αίσθηση ότι ανήκουν κάπου και ότι δέχονται υποστήριξη.
- Αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά που καθιστούν κάποιον φίλο μας.
- Αναγνωρίζουν τους φίλους τους.
- Επιδεικνύουν ζεστή και φιλική συμπεριφορά (η οποία μπορεί να αλλάξει τη συμπεριφορά κάποιου άλλου).
- Παρουσιάζουν πώς να προσκαλούν κάποιον στο παιχνίδι, με βάση το εκάστοτε σενάριο.
- Ζητάνε ευγενικά να μπουν στο παιχνίδι.
- Συμμετέχουν σε ομαδικά παιχνίδια.
- Δημιουργούν και διατηρούν φιλίες
- Περιγράφουν τις θετικές ιδιότητες άλλων.
- Τα παιδιά αναγνωρίζουν και επιδεικνύουν τρόπους για να δείξουν συμπόνοια και ενσυναίσθηση προς άλλους, όπως για παράδειγμα να ακούν, να βοηθούν και να παρηγορούν.
- Επιδεικνύουν ικανότητα συνεργασίας με άλλους.
- Κατανοούν τους διαφορετικούς ρόλους κάθε μέλους μιας ομάδας.
- Επιδεικνύουν τρόπους διαπραγμάτευσης και συμβιβασμού.
- Αναπτύσσουν και επιδεικνύουν δεξιότητες αναγνώρισης και αντιμετώπισης εκφοβιστών.
- Αναγνωρίζουν πώς οι άλλοι επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τις αποφάσεις μας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τη σημασία της φιλίας και της επιρροής από τους συνομηλίκους μας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 (7 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να στραφούν και να μιλήσουν στον διπλανό τους και να συζητήσουν γιατί πιστεύουν ότι οι φίλοι είναι σημαντικοί.
- Ζητήστε στα παιδιά να σηκωθούν ή να καθίσουν αν συμφωνούν ή διαφωνούν με κάθε πρότασή σας σχετικά με τα χαρακτηριστικά που έχει ένας φίλος. Για παράδειγμα:
 - Οι φίλοι νοιάζονται ο ένας για τον άλλο.
 - Οι φίλοι βοηθούν ο ένας τον άλλο.
 - Οι φίλοι φέρονται όμορφα ο ένας στον άλλο.
 - Οι φίλοι σέβονται ο ένας τον άλλο.
 - Οι φίλοι ακούν ο ένας τον άλλο.
 - Ζητήστε από ένα παιδί από κάθε πλευρά (συμφωνώ/διαφωνώ) να εξηγήσει για ποιον λόγο συμφωνεί ή διαφωνεί.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αυτή η συζήτηση μπορεί να αναστατώσει κάποια παιδιά τα οποία είναι καινούργια στην τάξη ή αισθάνονται ότι δεν έχουν πολλούς φίλους. Εντοπίστε αυτά τα παιδιά και διευκολύνετε τη συμμετοχή τους στη συζήτηση με υποστηρικτικό τρόπο, φροντίζοντας να μην τα απομονώσετε.

- Επαναλάβετε τις συνταγές φιλίας που δημιούργησαν τα παιδιά την Εβδομάδα 22, Μάθημα 1.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 (10 ΛΕΠΤΑ)

- Μιλήστε τους για το τρίπτυχο της συζήτησης για τις φιλικές συζητήσεις και το παιχνίδι. Κάντε μια σύντομη ανακεφαλαίωση:
 - Κάνω την αρχή - Βρείτε έναν φιλικό τρόπο για να ξεκινήσετε τη συζήτηση, επιλέξτε ένα στοιχείο που σας αρέσει στο άλλο άτομο για να το σχολιάσετε ή κάντε του μια φιλική ερώτηση, όπως «Τι κάνεις;»



- Συνεχίζω - Ακούστε προσεκτικά το άλλο άτομο, κάντε του συμπληρωματικές ερωτήσεις, και σεβαστείτε τις σκέψεις και τις απόψεις του.
- Ολοκληρώνω - Περιμένετε κάποια στιγμή που θα υπάρχει παύση στη συνομιλία. Ολοκληρώστε τη συζήτηση φιλικά με ένα θετικό μήνυμα, πείτε ευγενικά ότι πρέπει να φύγετε και αφήστε να εννοηθεί ότι θα ξανασυναντηθείτε σύντομα.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ > Προσαρμόστε προκειμένου να διδάξετε στα παιδιά τους σωστούς τρόπους με τους οποίους ξεκινάμε και ολοκληρώνουμε μια συζήτηση.

- Σε ζευγάρια, ζητήστε από κάθε παιδί να κατευθύνει τη συζήτηση για 1-2 λεπτά, χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις που σκέφτηκαν στο προηγούμενο βήμα, και μετά να αλλάξει θέση με το ζευγάρι του.
- Συγκεντρώστε ξανά όλα τα παιδιά μαζί και συζητήστε πώς ένιωσαν όταν άκουγαν και έκαναν ερωτήσεις ακολουθώντας το τρίπτυχο της συζήτησης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 (9 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν ή να ζωγραφίσουν έναν τύπο εκφοβισμού και έναν τρόπο αντιμετώπισης του εκφοβισμού.
- Τα παιδιά θα πρέπει να βρουν συμμαθητές τους που έγραψαν τον ίδιο τύπο εκφοβισμού.
- Σχηματίζοντας ομάδες, θα πρέπει να συζητήσουν:
 - Τι αποτέλεσμα θα μπορούσαν να έχουν οι διαφορετικοί τρόποι αντιμετώπισης του εκφοβισμού;
 - Ποιοι είναι οι πιο αποτελεσματικοί;
 - Για ποιον λόγο πιστεύετε ότι αυτοί θα ήταν οι πιο αποτελεσματικοί;
 - Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις στρατηγικές στη ζωή σας;

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Έχετε υπόψη ότι τα παιδιά μπορεί να υφίστανται εκφοβισμό. Παρατηρήστε προσεκτικά αν κάποιο παιδί δείχνει πιο απομονωμένο ή αναστατωμένο κατά τη διάρκεια ή μετά τη δραστηριότητα και, αν χρειάζεται, μιλήστε μαζί του μετά το μάθημα, αλλά όχι μπροστά σε άλλους.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (1 ΛΕΠΤΟ)

Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων, Επιμονή |

Θέμα: Ενότητες ανακεφαλαίωσης 5, 6, 7 | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά εντοπίζουν προβλήματα και διαφωνίες που αντιμετωπίζουν συχνά συνομηλικοί τους.
- Χρησιμοποιούν λέξεις για να περιγράψουν προβλήματα που εντοπίζονται σε σενάρια.
- Παρουσιάζουν ένα πρόβλημα χωρίς να κατηγορούν κανέναν.
- Εντοπίζουν προσεγγίσεις για την εποικοδομητική επίλυση συγκρούσεων (προσέγγιση 3 βημάτων: Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ).
- Βρίσκουν λύσεις για προβλήματα που παρουσιάζονται σε σενάρια.
- Προσδιορίζουν δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στην επίλυση συγκρούσεων.
- Απολογούνται και προσφέρονται να επανορθώσουν.
- Εφαρμόζουν τα βήματα επίλυσης προβλημάτων σε περιπτώσεις συγκρούσεων μεταξύ συνομηλίκων τους.
- Προσδιορίζουν και διαφοροποιούν επιλογές όπως το μοίρασμα, η ανταλλαγή και η εναλλαγή ως δίκαιες λύσεις, όταν δύο παιδιά θέλουν να παίξουν με το ίδιο παιχνίδι.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε ως σκοπό της ημέρας την επίλυση συγκρούσεων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 (7 ΛΕΠΤΑ)

- Ανακεφαλαιώστε τις 5 ερωτήσεις που θα πρέπει να εξετάζουν όσον αφορά τη διαφωνία, από την Εβδομάδα 26.
Μάθημα 2:
 - Ποιος εμπλέκεται;
 - Τι συνέβη;
 - Πού συνέβη;
 - Πότε συνέβη;
 - Γιατί συνέβη;

- Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια και ζητήστε τους να σκεφτούν σενάρια συγκρούσεων και να απαντήσουν τις 5 ερωτήσεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν τα παιδιά βρίσκονται εν μέσω κάποιας σοβαρής διαμάχης, ζητήστε τους να σκεφτούν ένα σενάριο σύγκρουσης στο σχολείο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 (3 ΛΕΠΤΑ)

- Ρωτήστε τα παιδιά ποια είναι τα βήματα για την επίλυση συγκρούσεων.
- Επαναλάβετε τις κινήσεις, προσαρμοσμένες ώστε να είναι πολιτισμικά κατάλληλες, για το τρίπτυχο Σταματώ-Σκέφτομαι-Ενεργώ.
- Σταματώ - φέρτε το χέρι σας μπροστά σας, με την παλάμη προς τα έξω, σαν να λέτε σε κάποιον να σταματήσει.
- Σκέφτομαι - φέρτε το δάχτυλό σας στο μέτωπό σας, σαν να σκέφτεστε.
- Ενεργώ - αρχίστε να περπατάτε επί τόπου.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 (15 ΛΕΠΤΑ)

- Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να πετύχουν το καλύτερο αποτέλεσμα μέσα από την επίλυση μιας σύγκρουσης.
- Καθώς ανταλλάσσουν ιδέες για τα παρακάτω, γράψτε στον πίνακα:
 - ΣΤΑΜΑΤΩ
 - Δεν κάνω καμία ενέργεια
 - ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ
 - Καθορίζω το πρόβλημα
 - Σκέφτομαι λύσεις επωφελείς για όλους
 - Επιλέγω την καλύτερη λύση



- • ΕΝΕΡΓΩ
 - **Εφαρμόζω** τη λύση
 - Κοιτάω και Ακούω
 - Χρησιμοποιώ προτάσεις με το «εγώ», που δεν επιρρίπτουν ευθύνες
 - Βρίσκω λύσεις επωφελείς για όλους
 - Ζητάω συγγνώμη
 - Εξηγήστε στις ομάδες ότι θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν τις παραπάνω οδηγίες για να προετοιμάσουν ένα παιχνίδι ρόλων με θέμα την επίλυση μιας διαφωνίας.
 - Δώστε στις ομάδες μερικά λεπτά για να προετοιμάσουν το παιχνίδι ρόλων.
 - Κάθε ομάδα παρουσιάζει το παιχνίδι ρόλων της.
- Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, κάντε στα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Με ποιον τρόπο έλυσε η κάθε ομάδα τη διαφωνία;
 - Ακολούθησαν τις οδηγίες που συζητήσατε μέσα στην εβδομάδα;
 - Ποιο ήταν το αποτέλεσμα;

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (3 ΛΕΠΤΑ)

Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ

Εβδομάδα 36

**Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση
Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες,
Επίλυση Συγκρούσεων, Επιμονή**



Μάθημα 1

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων, Επιμονή **Θέμα:** Συμπεράσματα και θέσπιση μακροπρόθεσμων στόχων | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά συζητούν για τις ελπίδες τους για το μέλλον.
- Αναπτύσσουν ένα σχέδιο για την επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα τη θέσπιση και επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν σιωπηλά και να σκεφτούν έναν ρεαλιστικό, μακροπρόθεσμο στόχο που θα ήθελαν να επιτύχουν μέσα στα επόμενα 5 χρόνια. Για παράδειγμα, να μάθουν να διαβάζουν. Εξηγήστε ότι οι στόχοι τους θα πρέπει να είναι συγκεκριμένοι, εφικτοί και χρονικά περιορισμένοι (εντός ορισμένου χρονοδιαγράμματος).
- Πείτε στα παιδιά να θυμούνται τον στόχο που έχουν θέσει.
- Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια και ζητήστε τους να κάνουν επανάληψη στα 10 Βήματα του ΣΕΣ (δείτε παρακάτω). Αν τα παιδιά είναι πολύ μικρά, προσαρμόστε το Σχέδιο Επίτευξης Στόχων ώστε να περιλαμβάνει μόνο 5 βήματα. Αν τα παιδιά δεν είναι σε θέση να γράφουν και να διαβάζουν, εξηγήστε τους τα βήματα και ζητήστε τους να τα ζωγραφίσουν.
 1. Θέτω έναν «Συγκεκριμένο Στόχο».
 2. Ορίζω «5 βήματα για την επίτευξη του στόχου».
 3. Συμβουλευόμαι κάποιον που εμπιστεύομαι.
 4. Αναθεωρώ το «σχέδιο 5 βημάτων».
 5. Αποκαλύπτω σε έναν φίλο τον στόχο μου και πώς θα τον επιτύχω. Ζητάω την υποστήριξή του.
 6. Δρω με βάση το «σχέδιο 5 βημάτων».
 7. Αναθεωρώ το «σχέδιο 5 βημάτων».

8. Σβήνω από τη λίστα μου κάθε βήμα που ολοκληρώνω.
9. Πιστεύω στον εαυτό μου.
10. Πετυχαίνω στον στόχο μου!

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Μοιράστε τα ΣΕΣ (Παράρτημα στο Σχέδιο Μαθήματος της Εβδομάδας 32, σελ. 362).
- Εξηγήστε στα παιδιά ότι τώρα θα έχουν την ευκαιρία να φτιάξουν ένα ΣΕΣ για έναν μακροπρόθεσμο στόχο.
- Δώστε στα παιδιά μερικά λεπτά να γράψουν ή να ζωγραφίσουν τον στόχο τους και τα βήματα στο ΣΕΣ.
- Θα πρέπει επίσης να εντοπίσουν έναν ενήλικο που εμπιστεύονται ώστε να εξετάσουν μαζί το σχέδιο 5 βημάτων (#3) και να ζητήσουν από έναν φίλο να τα στηρίξει στην επίτευξη του στόχου τους (#5).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > *Ενδέχεται να μην υπάρχει στο περιβάλλον των παιδιών κάποιος ενήλικος άτομο που εμπιστεύονται, ή αυτό το άτομο να μην βρίσκεται κοντά τους ώστε να εξετάσουν μαζί το «σχέδιο 5 βημάτων». Στην περίπτωση αυτή, εσείς ή κάποιος άλλος εκπαιδευτής μπορεί να αναλάβει αυτόν τον ρόλο.*

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Σε ζευγάρια, τα παιδιά θα πρέπει να μοιραστούν το ΣΕΣ με τον συμμαθητή τους και να διατυπώσουν τα σχόλιά τους για τα βήματα.
- Συγκεντρώστε ξανά όλη την τάξη και ζητήστε από κάθε παιδί να παρουσιάσει τον μακροπρόθεσμο στόχο του στα υπόλοιπα παιδιά.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 2

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων, Επιμονή **Θέμα:** Συμπεράσματα και θέσπιση μακροπρόθεσμων στόχων | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά περιγράφουν τον εαυτό τους χρησιμοποιώντας διάφορα βασικά χαρακτηριστικά, ικανότητες και επιτεύγματα.
- Κατανοούν τις αλλαγές και τα επιτεύγματα των τελευταίων 9 μηνών.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας σχετικά με το πόσο έχουν αλλάξει και ωριμάσει μέσα στον τελευταίο χρόνο.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Κάθε παιδί πρέπει να ζωγραφίσει τον εαυτό του με 3 πράγματα που θα ήθελε να γνωρίζουν για αυτό οι άνθρωποι που συναντούν τώρα για πρώτη φορά.
- Δώστε στα παιδιά ένα παράδειγμα που έχετε προετοιμάσει από πριν. Για παράδειγμα: «Ζωγράφισα τον εαυτό μου, το αγαπημένο μου φαγητό, ένα ποτάμι που βρίσκεται κοντά στο μέρος που μένω γιατί μου αρέσει να πηγαίνω εκεί και να σκέφτομαι, και το πράσινο χρώμα, που είναι το αγαπημένο μου.»

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να ζωγραφίσει λόγω αναπηρίας, χρησιμοποιήστε το «σύστημα του κολλητού φίλου» και κάντε το ζευγάρι με κάποιο άλλο παιδί που μπορεί να ζωγραφίσει μαζί του.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (12 ΛΕΠΤΑ)

- Ζητήστε από όλα τα παιδιά να καθίσουν σε κύκλο.
- Μοιράστε στα παιδιά τις ζωγραφιές από την Εβδομάδα 1, Μάθημα 1 και από την Εβδομάδα 30, Μάθημα 1, αν τις έχετε. Αν όχι, ζητήστε από τα παιδιά να προσπαθήσουν να θυμηθούν τι ζωγράρισαν.
- Δώστε στα παιδιά ένα λεπτό να παρατηρήσουν τις 3 ζωγραφιές και στη συνέχεια να τις δώσουν στο συμμαθητή που κάθεται στα δεξιά τους. Αν δεν έχουν τις ζωγραφιές τους, μπορούν να τις εξηγήσουν στον συμμαθητή τους.
- Κάθε παιδί θα πρέπει να παρατηρήσει ή να εξετάσει τις 3 ζωγραφιές και να προσπαθήσει να κατανοήσει πώς ο συμμαθητής του έχει αλλάξει ή ωριμάσει κατά τη διάρκεια του τελευταίου χρόνου.
- Με τη σειρά, όλα τα παιδιά θα πρέπει να περιγράψουν πώς ο συμμαθητής του έχει αλλάξει ή ωριμάσει κατά τη διάρκεια του τελευταίου χρόνου. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα σχόλια είναι θετικά.
- Δώστε ένα παράδειγμα για να διευκολύνετε τη συζήτηση, «Η Μαίρη έχει αλλάξει γιατί στην αρχή ήθελε να ξέρουν οι άλλοι ότι της αρέσει να είναι μόνη της. Τώρα, της αρέσει να βρίσκεται με κόσμο.»

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Τα παιδιά χρησιμοποιούν τη στρατηγική Σκέφτομαι-Συνεργάζομαι-Μοιράζομαι για να συζητήσουν ένα πράγμα που έμαθαν φέτος στα μαθήματα ΚΣΜ.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.



Μάθημα 3

Δεξιότητα: Νοητική Ενδυνάμωση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Θετικές Κοινωνικές Δεξιότητες, Επίλυση Συγκρούσεων, Επιμονή **Θέμα:** Συμπεράσματα και θέσπιση μακροπρόθεσμων στόχων | **Ηλικία:** 6-11 ετών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Τα παιδιά εύχονται να συμβούν όμορφα πράγματα σε άλλους ανθρώπους.
- Κάνουν όνειρα και ελπίδες για το μέλλον.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (3 ΛΕΠΤΑ)

Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας - Επιλέξτε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και ορίστε έναν σκοπό της ημέρας με θέμα να ευχόμαστε τα καλύτερα ο ένας για τον άλλο.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (7 ΛΕΠΤΑ)

- Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο για να παίξουν τον «κύκλο των φιλοφρονήσεων».
- Το πρώτο παιδί θα πετάξει μια μπάλα σε κάποιο άλλο παιδί στον κύκλο και θα του κάνει μια φιλοφρόνηση σχετικά με ένα στοιχείο που βελτίωσε μέσα στη χρονιά. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να πιάσουν όλα τα παιδιά την μπάλα και να δεχθούν μια φιλοφρόνηση.
- Αφού τελειώσει ο γύρος, αντιστρέψτε την κατεύθυνση προς την οποία τα παιδιά κάνουν τις φιλοφρονήσεις και δίνουν τη μπάλα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Αν υπάρχει κάποιο παιδί με αναπηρία στην ομάδα σας, προσαρμόστε την άσκηση ώστε να μπορούν να συμμετάσχουν όλα τα παιδιά.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

- Ατομικά, οι μαθητές γράφουν σε διαφορετικά χαρτάκια: μια ευχή για τον εαυτό τους, μια ευχή για όλα τα παιδιά της τάξης, ένα πράγμα για το οποίο είναι ευγνώμονες σχετικά με αυτή την τάξη. Αν τα παιδιά δεν ξέρουν να γράφουν, ζητήστε το να τα πουν δυνατά.
- Τοποθετήστε τα χαρτάκια σε 3 διαφορετικά κύπελλα ή καπέλα.
- Κάθε παιδί θα πρέπει να διαλέξει ένα χαρτάκι από κάθε κύπελλο.
- Με τη σειρά, κάθε παιδί θα διαβάξει δυνατά και τα 3 χαρτάκια.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Μοιραστείτε με τα παιδιά τα πράγματα που ευχηθήκατε για τον εαυτό σας, τα πράγματα που ευχηθήκατε για όλη την τάξη και ένα πράγμα για το οποίο είστε ευγνώμονες σχετικά με αυτή την τάξη.
- Ευχαριστήστε τα παιδιά για την υπέροχη χρονιά που περάσατε μαζί, πείτε όμορφα λόγια στο κάθε παιδί και πείτε σε όλους πόσο πολύ έχουν ωριμάσει.
- Ολοκληρώστε το μάθημα ανακεφαλαιώνοντας τον σκοπό της ημέρας.

